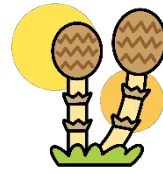




3月給食たより



令和3年度
山梨市教育委員会

1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、子どもたちは給食を残さずよく食べてくれました。この1年で心も体も大きく成長したことでしょう。

保護者の皆さま、行事の延期に伴う対応など、今年度も山梨市の学校給食運営にご理解とご協力ありがとうございました。



食べ物を持続可能性から考える

最近、「持続可能な～」というフレーズをよく耳にしますね。今、私たちは自分たちのことだけでなく、次の世代やその後続く人たちに対しても責任ある行動が求められています。それは食の分野でも同じです。

農作物の栽培の過程で使われる化学物質や、輸送の際に排出されるCO₂など、地球環境に及ぼす影響なども考えていかなければなりません。山梨市では「地産地消」や「有機農産物」などを少しずつ取り入れています。どんなものを選んで食べれば人も地球も健康で笑顔でいられるのか、考えてみましょう。



地球の健康

給食レシピ紹介

【ちらし寿司】4人分

(寿司飯)

- ごはん・・・茶碗4杯分
- 酢・・・大さじ2
- 上白糖・・・大さじ1
- 塩・・・大さじ1/2

(錦糸卵)

- 卵・・・1個
- 砂糖・・・小さじ1
- 酒・・・小さじ2/3
- 塩・・・少々
- 油・・・適量

(ちらしの具)

- れんこん・・・35g
- 水・・・浸る程度
- 酢・・・小さじ1
- にんじん・・・1/5本
- 干しいたけ・・・2個
- 油揚げ・・・1枚
- しいたけ戻し汁・・・大さじ3
- 砂糖・・・大さじ2
- 薄口しょうゆ・・・大さじ2
- みりん・・・大さじ1
- 和風だし粉・・・少々
- さやえんどう・・・12枚
- 刻みのり・・・適量

- ①酢・上白糖・塩をよく混ぜて、ごはんと合わせて寿司飯を作る。
- ②卵に砂糖・酒・塩を入れたら油をひいたフライパンで薄焼きにし、千切りにして錦糸卵を作る。
- ③にんじんとれんこんは、薄いちょう切り、しいたけは戻してスライス、油揚げは油抜きして短冊切りにする。れんこんは酢水に10分浸したら、水を切る。
- ④れんこん・にんじん・しいたけ・油揚げを調味料で煮る。
- ⑤さやえんどうは、ゆでて水にとり冷まし、刻んでおく。
- ⑥①に具を混ぜ、上に錦糸卵とさやえんどう、刻みのりをちらす。

2月5日の給食「山梨市産のマーロンが登場しました。れんこんのかわりに「マーロン」もお楽しみですよ！

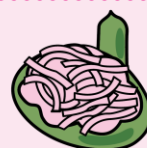
地域色あふれる ひな祭りのお菓子



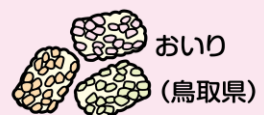
おしちもん (愛知県)



いがまんじゅう (愛知県西三河地域)



ひちぎり (京都府)



おいり (鳥取県)



からすみ (岐阜県)



くしらもち (山形県)



金花糖 (石川県金沢市)



うずまきもち (香川県)