



令和 8年 3月 2日  
青ヶ島村立青ヶ島小学校  
校長 天花寺 正巳  
栄養士 松澤 美帆

いよいよ3月、今年度もあとわずかです。この1年間の学校生活はいかかでしたか。健康に過ごすことはできたでしょうか。

児童のみなさんは、食に対する関心が高く、給食の行事にも積極的に参加してくれましたね。今年度最後の給食も、感謝の気持ちを忘れずに、楽しく味わってもらえたら嬉しいです。

### 3月の給食目標: 楽しい雰囲気ですぐに食事をしよう

## 食育チェックシートで1年の食生活を振り返ろう

「はい」と思うものに、チェックをつけましょう。

給食の前に手をきれいに洗えましたか



「いただきます」や「ごちそうさま」の食事の挨拶は心を込めて言えましたか



おはしを正しく使うことができましたか

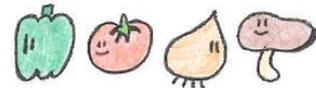


よくかんで味わって食べられましたか

見本通り上手に配膳ができましたか



いろいろな食べものを知ることができましたか



好き嫌いせず、残さず食べることができましたか



楽しい給食時間を過ごせましたか

結果はどうでしたか。たくさんチェックがついた人はよい食習慣をこれからも続けていきま

しょう。チェックが少なかった人は、できなかったところを新年度に頑張らしましょう。



がつ

## 2月のキャロットスター

2月のキャロットスターは、中学校家庭科の教員に当たりました！この教員は、今年度3回目の当たりという強運の持ち主です！おめでとうございます♪

Q,今までで1番印象に残っている青ヶ島の給食は？

ふと

### 太めんのうどん！

(今年度の給食ではきつねうどんや肉うどんをリクエストしてくれました♪)



児童・生徒に人気だった？!

### ～給食レシピ紹介～ 「わらび餅」



今回は、小学校教員のリクエストで提供した「わらび餅」を紹介합니다！わらび餅は、ぷるぷる、もちもちとした食感が楽しい、昔から親しまれている和菓子です。意外と簡単に作ることができるので、ぜひ児童のみなさんも、親御さんと一緒にわらび餅作りに挑戦してみてください！

#### 【材料(4人分)】

- ・ わらび粉 60g
- ・ 砂糖 30g
- ・ 水 380g
- ・ きな粉 20g
- ・ 黒みつ 20g

#### 【作り方】

- ① ボウルに、わらび粉、砂糖、水を入れ、よく混ぜる。
- ② ①をザルでこしながら鍋に入れる。
- ③ 中火で加熱しながら、ゴムベラでよく混ぜる。
- ④ 粘りが出てきたら、弱火にしてさらによく混ぜる。
- ⑤ 全体的に透明になったら、水でぬらしたバットに流す。
- ⑥ 形を整え、粗熱を取ってから冷蔵庫で1時間ほど冷やす。
- ⑦ 手で食べやすい大きさにちぎり、きな粉をまぶし、最後に黒みつをトッピングして出来上がり！

**Point** ④では生地を混ぜるのにかなり力が必要なので、大人に行ってもらいましょう。加熱後の生地は、高温でやけどする恐れがあるので、注意しましょう。

今年度の給食もあと16回です。みなさんは、毎日の給食時間を楽しむことができましたか。みなさんの「おいしかったです！」や「ごちそうさまでした！」の声、食べながら見せるとびきりの笑顔が、調理員一同の励みになっていました。

「食」はみなさんが生きている限り、切っても切り離せない存在です。一生付き合っていく存在だからこそ、「食」を楽しむという気持ちを、ぜひ今後も忘れずに過ごして欲しいと思います。

