

だんだんと日が出ていいる時間が長くなり、春の訪れを感じることができる3月になりました。  
みなさんはこの1年間を、どのように過ごすことができたでしょうか。今月は今までの食生活を振り返るとともに、4月からの新しい生活にむけ、「早寝・早起き・朝ごはん」で心と体を整えられると良いですね。

## SDGs

### この1年間でどれくらいできた？

SDGs達成に向けた取り組みには、学校や家でできることもあります。あなたが実行したことは、次の中にいくつあるかな？



できるところから  
取り組んでみよう!



きゅーたん



©少年写真新聞社

## 春の味わい なばな

「なばな」は春の野菜で、かぶやチンゲンサイなどのアブラナ科の花の総称です。つぼみと花茎、やわらかい若葉を食べます。ビタミンC・E、β-カロテンが含まれているので、皮膚や粘膜を丈夫にして、かぜなどの予防に役立ちます。給食ではおひたしやあえもので提供されるので、ぜひ、春の味わいを感じてみましょう。



- 3/3 (火) 菜の花ちらし
- 3/11 (水) 菜の花いりかき玉汁  
で使用する予定です。

### 3月の食材

#### 埼玉県産

米、パン、中華麺、地粉うどん  
カレーノケール、みそ、牛乳

#### 新座市産

大根、人参

## 給食レシピ：フライドポテトサラダ

### 材料（4人分）

- ・じゃがいも・・・180g（千切り）
- ・揚げ油
- ・塩・・・少々
- ・チリパウダー・・・少々（なくても大丈夫です）
- ・キャベツ・・・180g（短冊切り）
- ・にんじん・・・40g（千切り）
- ・きゅうり・・・80g（斜め半月切り）
- ・サラダ油・・・8g（小2）
- ・砂糖・・・4g（小1強）
- ・しょうゆ・・・7g（小1強）
- ・塩・・・2g（小1/3）
- ・酢・・・12g（小2強）
- ・粒マスタード・・・5g（小1）

### 作り方

- ① 千切りにしたじゃがいもをカリカリになるまで揚げる。
- ② 油をよく切り、塩、チリパウダーを振りかける。
- ③ 野菜はさっと茹でて冷目で冷まし、水気をしぼる。
- ④ サラダ油～粒マスタードまでをよく混ぜる（レンジで加熱しておくとも酸味が和らぎます）。
- ⑤ ドレッシングと野菜を和え、じゃがいもを混ぜ合わせる。

