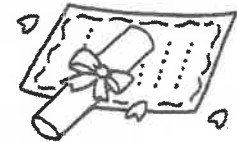


3月 給食だより



春の足音が聞こえ心はずむ3月は、学校では1年の締めくくりの月になります。食と健康、文化などについてお伝えしてきました。ひとつでも発見できたり、改善できなと思います。

この給食だよりを通して、たりすることがあればいい

進級・卒業を前に食生活をふり返って新しい生活への準備をしていきましょう。

給食の時間をふりかえろう

☐ 協力して給食の準備をすることができた 	☐ 1人分の量をきれいに盛りつけた 	☐ 楽しく会食することができた
☐ バランスのよい食事のとり方がわかった 	☐ 地域の地場産物がわかった 	☐ 感謝の気持ちを持って食べることができた

家族そろって食事をする時間を



みなさんのご家庭では、家族そろって食卓を囲んでいますか？
毎日、いつもの食卓で心を通わせながら食べると、互いの心や体の調子を知ることができます。そのほか、食事のマナーが自然と身についたり、家族間でのコミュニケーションの時間が増えたりします。一方で、一人で食べる「孤食」をしていると、食事のマナーがおろそかになったり、ながら食べになったりしがちです。家庭での食事の時間をふり返り、家族でおいしさや楽しさを共有する時間を大切にしてみませんか。

3月の献立紹介



行事食・・・ひなまつり

3月3日は「桃の節句」と言われています。「桃の節句」には、健康や長寿を願ってひしもちを食べたり、良縁を願い、同じ貝でないと貝殻がぴったり合わないはまぐりを、縁起物として食べたりします。このような行事食への思いを知り、理解を深め、これからも大切に受け継いでいきたいものですね。

ひしもちの色には、緑「新緑」、白「雪」、桃色「桃の花」を思わせ、重ね方によって春の情景を表現しています。所説ありますが、下から、緑・白・桃色の順番だと「雪の下には、新芽が芽吹き、桃の花が咲いている」様子を現しているそうです。春の訪れを喜ぶとともに、子どもたちの健やかな成長への願いが込められています。

給食では、3月3日「ひなまつり献立」に『ひしもち』が登場します。給食を通して、行事食に触れてみましょう。

給食レシピ紹介

<切干大根サラダ>

【材料】4人分

- ・切干大根 …15g
- ・にんじん …1/3本
- ・ほうれん草 …120g
- ・ツナ(缶) …1缶(40g)
- ・砂糖 …小さじ1と1/2
- ・酢 …大さじ1
- ・濃口しょうゆ …大さじ1
- ・いりごま(白) …大さじ2

A

【作り方】

- ①切干大根は水で戻す。
にんじんはせん切りにする。
- ②沸騰した鍋に①を入れてゆでる。水をかけて冷まし、水気をよくしぼる。
- ③ほうれん草は根元をよく洗い、沸騰した鍋に入れてゆでる。水をかけて冷まし、水気をしぼり、2cm幅に切る。
- ④ボウルに②、③の材料、油を切ったツナ、Aの調味料を入れてよく和える。