

給食だより



3月3日 ひな祭り



ひたちなか市立学校給食センター

3月の目標

給食を振り返ろう

今年度も残りわずかとなりました。1年間、給食を食べて元気に学校生活を送ることができましたか？

3月は、給食や食について今まで学んできたことを振り返り、進級、進学に向けて自分の食生活を整える準備期間にしましょう。

給食&食生活を振り返ろう



この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活をお子さんと一緒に振り返ってみましょう。

①食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることが分かりましたか？



④給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人びとによって支えられていることを知ることができましたか？



②食べる前に丁寧な手洗いをしたり、栄養バランスのよい食事をとったりするなど、健康に気をつけることができましたか？



⑤配膳を丁寧に行ったり、食事のマナーに気をつけたり、一緒に食事をする相手を思いやることができましたか？



③学校給食にはいろいろな食品が使われていることが分かりましたか？また、食品や料理の名前が分かりましたか？



⑥自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



3月の給食について

★ひな祭りにちなんだ料理を取り入れています。(五目ちらしずし、ひなまつりゼリー)

★春を感じられる料理を取り入れています。(菜の花あえ)

3月3日は、「桃の節句」や「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、ちらしずしやはまぐりの潮汁などがあります。

ちらしずし

見た目が華やかで、えびやれんこんなどの縁起のよい食材がたくさん使われています。えびは腰が曲がっていることから「長生き」、れんこんは穴が開いていることから「見通しがきく」、豆は言葉遊びで「健康でまめに働ける」などの意味があります。彩りがよく、華やかで祝いの席にぴったりな料理です。



はまぐりの潮汁

はまぐりの貝殻は、対になっている殻以外とは合わないという特質があります。そのことから、はまぐりは仲のよい夫婦の象徴として重用され、桃の節句を祝う潮汁や婚礼などの祝い事の料理に使われています。



美味しく減塩♪
美味しおレシピ



菜の花あえ



<1人当たり>
エネルギー 32kcal
塩分 0.3g

【材料】(4人分)

・菜の花	100g
・キャベツ	1枚(60g)
・にんじん	1/6本(20g)
・きゅうり	1/3本(30g)
・サラダチキン	30g
・サラダ油	小さじ1/2
・しょうゆ	大さじ1
・からし	少々
・砂糖	ひとつまみ
・酢	小さじ1

A

<作り方>

- ①菜の花は2cm幅、にんじんはせん切り、キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切りにする。サラダチキンはほくしておく。
- ②菜の花、キャベツ、にんじんを茹で、冷ます。(電子レンジを使う場合は、500Wで2分程度加熱する。)
- ③Aを混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる。
- ④野菜とサラダチキンをドレッシングで和える。

★からし、わさび、カレー粉、唐辛子など辛みのある調味料を加えると、料理のアクセントになり薄味でもおいしく食べられます。味付けのときに物足りなさを感じたときは、ぜひ香辛料を活用してみてください。