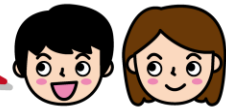


いただきます～す



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p>給食の前に手をきれいに洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは心を込めて言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>おしを正しく使うことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い食事のとり方がわかりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を考えて食べることができましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理について知ることができましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を過ごせましたか？</p>

ご卒業おめでとうございます

卒業生の皆さんへ

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食センターでは、勉強や運動など頑張っているみなさんの力になれるよう、愛情をこめて、安全で安心なおいしい給食作りに取り組んできました。健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。これからも自分の食生活に気を配り、健康に気を付けて過ごしてください。



ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。



ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。

ひな祭りの食べ物



ひしもち



緑・白・桃(ピンク)の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現しているとされますが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。



ひなあられ



もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。



はまぐりのうしお汁



はまぐりは、対になった貝殻でないと形がぴったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。

※3月の給食には、ひなまつり献立が提供されます。お楽しみに！

【小学校】2日(月) 【中学校】3日(火)

ごはん・牛乳・三色そばろ・ごま和え・すまし汁・ひなあられ



(料理名) 高野豆腐の卵とじ煮

一人分のエネルギー 236kcal

材料名	分量(4人分 g)	作り方
高野豆腐	50	1 高野豆腐は、水で戻し、水気を絞り、1cm角程度に切る。 2 じゃがいもは一口大、玉ねぎはうす切り、にんじんはいちょう切りにする。 3 干しいたけは水で戻し、薄切りにする。戻し汁は取っておく。 4 鍋にサラダ油をひき、鶏肉をよく炒める。 5 玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを順に加えて炒める。 6 干しいたけ、戻し汁を加え、具材が浸る程度水を加えて煮る。 7 調味料(☆)を加えて煮る。 8 高野豆腐、枝豆を加えて煮含める。(途中で汁気が少ない場合には水を加える。) 9 卵を割りほぐし、回し入れ、火が通ったら完成。
鶏もも皮なしこま肉	80	
じゃがいも	200	
玉ねぎ	200	
にんじん	80	
干しいたけ	5	
冷凍枝豆	25	
卵	3個	
サラダ油	小さじ1/4	
砂糖	大さじ2と小さじ1	
☆ しょうゆ	大さじ2	
みりん	小さじ1	

※中学生を基準にしています。