



給食センター掲示板

3月のテーマ 「1年間の反省をしよう」



今年度も終わりが近づいてきました。

1年間、学校給食・給食センターの取り組み、正しい食生活習慣などについてお知らせしてきました。学校給食への関心を深めたり、「食」について考えたりする機会にさせていただけたでしょうか？

「食べる」ことは「生きる」ことです。学校給食を通して、また家庭の食事を通して、正しい食習慣を身に付け、日本の食文化や郷土を思う心を大切にしてほしいと願っています。

「食」について、どんなことを大切にしていますか？

- ・朝ご飯を必ず食べる。
- ・1日3回の食事をきちんと取る。
- ・好き嫌いしないで何でも食べる。
- ・よくかんで食べる。
- ・食事のあいさつをしっかりする。
- ・食事のマナーに気を付ける。
- ・家族と一緒に楽しく食べる。
- ・日本に伝わる行事食や郷土料理を味わう。
- ・栄養のバランスに気を付ける。
- ・食品の安全性に気を付ける。



中学3年生の希望メニューから…



中学3年生が給食を食べる日も残り少なくなってきました。そこで食べたいメニューを聞いてみました。

第1位は・・・

主食：ラーメン 主菜：焼き肉
副菜：にんじんサラダ 汁物：みそ汁

魚料理や和風の料理が少なく、今の子ども好みがよく表れています。

高校生以上の若者が朝食を食べないなど、偏った食生活が問題になっています。中学校を卒業すると給食が無くなり、昼食の管理は自分や家族でしなければなりません。魚や野菜も取り入れて、バランスの良い食事を心掛けてほしいと思います。

みんなが楽しく食育！

春の行事食



3月3日はひな祭りです。ひな祭りを祝う行事食というと、ひしもち、ひなあられ、白酒、ハマグリのお汁、ちらしずしなどがあります。

ひしもちの色は、上から桃・白・緑色となっており、それぞれ桃の花・残雪・新しい芽吹きを意味するといわれています。そのほか、赤(桃)は魔よけや生命力、白は清浄、緑は邪気を払うヨモギの色ともいわれています。ハマグリは対の貝殻しか絶対に形が合わないことから、一夫一婦の願いを込めお吸い物として添えられます。ひなあられの色は主に桃・緑・黄・白の4色で四季を表し、一年を通じて健康でいられることを祈る気持ちが込められています。

ほかにも、華やかな彩りのちらしずしや山菜の天ぷら、菜の花のあえ物など、季節の食材を使ったお料理があります。今は一年中いろいろな食材を使うことができますが、旬の食材には優れた効用があり、先人は季節の行事に旬の物を食べてきました。

ひな祭りは女の子の節句ではありますが、季節を感じたり、旬の食材を見直す良い機会です。ぜひ今年のひな祭りは、ご家庭でも行事食を楽しみましょう。

また、3月21日は春分の日です。この日は昼と夜の長

さがほぼ同じになり、春分の3日前から7日間は春の彼岸です。お彼岸といえば「ぼた餅」。ちなみに、秋のお彼岸には同じものを「おはぎ」と呼びます。

簡単3色ぼた餅

【材料】 6個分

もち米……………1カップ

水……………1カップ

あん……………80g

きな粉……………大さじ1

砂糖……………大さじ1/2

塩……………ひとつまみ

すり黒ごま…大さじ1/2

砂糖……………小さじ1

塩……………ひとつまみ

【作り方】

① もち米は洗って水に1時間ほどつけておく。

② ①を耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(500w)で6分、ラップを取って3分ほど加熱する。

③ 熱いうちにすりこ木で粒が少し残るくらいまでつぶして等分にし、それぞれにあん・きな粉・黒ごまを2個ずつまぶす(中にあんを入れても良いです)。



次回は・・・子どもと作るおすしについて紹介します。