

# 給食だより

## 3月



令和2年3月 学校

### 3月の目標 給食の反省をしよう

日に日に暖かく春らしい気候になってきました。学校では締めくくりの月です。1年間の学校生活はどうでしたか？新しい学年に向けて最後の月を元気に過ごしましょう。

### 1年間の給食を振り返ってみましょう

早いもので学年最後の月です。学校での給食時間の様子はどうでしたか？おいしく楽しく食べることができましたか？1年間の給食を振り返って、チェックしてみましょう。

○：できた △：もう少し ×：できなかった

<input type="checkbox"/> ①毎日朝ごはんを食べた 	<input type="checkbox"/> ②3つのグループの食品をバランスよく食べた 	<input type="checkbox"/> ③食べられることに感謝できた 
<input type="checkbox"/> ④よくかんで食べるよう心がけた 	<input type="checkbox"/> ⑤1日3食残さないで食べた 	<input type="checkbox"/> ⑥みんなで仲良く食べた 

みなさん、○は何個ありましたか？今年度の給食はもうすぐ終わってしまいますが、△や×の項目は意識して、給食をおいしく、楽しんで食べてください。来年度は○の項目が増えるように頑張りましょう。

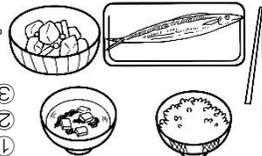
#### \*マナークイズ\*

右下の配膳を見て、間違っているものを

3つ挙げましょう。

クイズの答え

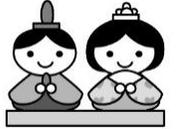
- ①(玉子) 卵の黄身
- ②(鶏) の皮を剥いておく
- ③(お茶) の淹め過ぎ



学校給食は、「昼ごはん」の役割だけではなく、食べ物や栄養、食事のマナーなどを学ぶ場でもあります。友達や先生と楽しい給食の時間を過ごすために、給食の約束を守るよう、しっかり意識しましょう。

## 3月3日はひなまつり

女の子の健やかな成長と幸せを願う行事  
ひな人形を飾り、桃の花や白酒を供えてお祝いします。



3月3日は「桃の節句」とも呼ばれ、起源は中国の漢の時代からで、身についた悪いものを流すため、草やわらで作った人形で体をなでて、それを海や川に流してお祓いをしたことが始まりだといわれています。現在のように、豪華なひな人形を飾ようになったのは江戸時代からだそうです。

また、ひなまつりにまつわる食べ物は、古くからさまざまな願いが込められており、縁起のよい食べ物とされてきました。

- ◆ひなあられ：餅に砂糖をからめて炒った、ひなまつりの代表的な和菓子の一つです。ピンク、緑、黄色、白の4色で、それぞれ四季を表しており、「一年を通して娘の幸せを祈る」という意味がこめられています。
- ◆白 酒：もともとは、梅の花びらを漬けた「桃香酒」というものが飲まれていました。桃は邪気をはらい、「百歳(ももとせ)まで生きる」という長寿の意味があり、この桃香酒が親しみやすい白酒へと変わっていったといわれています。  
※白酒はお酒なので、お子さんにはノンアルコールの甘酒がおすすめです。
- ◆ちらし寿司：ちらし寿司の具材であるエビは、腰がまがっていることから「長生き」、れんこんは穴があいていることから「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。彩りがあり、華やかで祝いの席にピッタリなひなまつりの定番メニューです。

### 今月のお魚レシピ

#### 白身魚の野菜あんかけ

材料(一人分)

さわら	40g
片栗粉(衣用)	少々
揚げ油	適量
人参	4g
玉ねぎ	10g
もやし	10g
キャベツ	10g
えのきたけ	6g
黄色ピーマン	4g
むぎ枝豆	3g
だし汁	100ml 程度
みりん	1.2g
しょうゆ	2.5g
酒	1g
塩	0.4g
片栗粉(水溶性)	1g

〇作り方

- ①人参は千切り、玉ねぎは薄切り、キャベツは短冊切り、えのきたけは石づきを切って半分に切り、黄色ピーマンは千切りにする。
  - ②さわらに片栗粉をつけて油で揚げる。
  - ③だし汁に人参、玉ねぎを加えて煮る。
  - ④③にえのきたけ、キャベツ、もやし、黄色ピーマン、むぎ枝豆を加える。
  - ⑤④をみりん、しょうゆ、酒、塩で調味し、水溶性片栗粉を回し入れてとろみをつける。
  - ⑥揚げたさわらに⑤のあんかけをかけたらできあがり♪
- ※タラやホキなどの魚でも、おいしくつくることができます。



#### <一言メモ>

さわらは、魚へんに春と書く、春を代表する魚です。成長によって呼び名が変わる出世魚で、50cmまでを「さごし」、70cmまでを「やなぎ」、それ以上のものを「さわら」と呼びます。さわらは、さっぱりとした味が特徴で、西京焼き、照り焼き、塩焼きなど様々な料理に使えます。