

# 給食だより



平成29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年間の給食をふ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年間の給食をふり返って、見直してみましょう。

○：できた △：もう少し ×：できなかった

<input type="checkbox"/> 手洗いを忘れずにできた。 	<input type="checkbox"/> 給食の準備を協力してできた。 	<input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた。 
<input type="checkbox"/> よい姿勢で食べた。 	<input type="checkbox"/> よくかんで食べた。 	<input type="checkbox"/> はしを正しく使うことができた。 
<input type="checkbox"/> マナーを守って、友達と仲良く食べた。 	<input type="checkbox"/> 好き嫌いせずに食べた。 	<input type="checkbox"/> 後片付けがきちんとできた。 

○印は何個ありましたか？良かったところは続けていき、足りなかったところは気を付けながら、今年度最後の給食を楽しく、味わって食べましょう。  
来年度○印が増えるよう、頑張りましょう。

## ひなまつり

3月3日は「桃の節句」とも呼ばれ、女の子の健全な成長と幸せを願う行事です。ひな人形を飾り、桃の花や白酒を供えてお祝いします。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払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、豪華なひな人形をかざるようになったのは江戸時代からだそうです。

### ◆ひなまつりにまつわる食べ物◆

#### ひなあられ

米を蒸して乾燥させたものを炒ってふくらませ、色をつけて作ります。主に桃・黄・緑・白の4色で、四季を表しているといわれています。1年の四季を通じて健康に過ごせますように、という願いが込められています。

#### ひしもち

ひしもちは、上から赤・白・緑の組み合わせが一般的です。赤（くちなし）は桃の花、白（ひしの実）は雪、緑（よもぎ）は新しい芽を表しています。これは、冬が去って春がおとすれることを意味しています。



## 春を味わう「菜の花」

アブラナ科の菜の花は、3月に旬を迎え、ビタミンとミネラルが豊富な春野菜です。白菜やキャベツなどに似た黄色くてかわいい花を咲かせます。花が咲く前のつぼみのところが、菜の花の味わいどきです。春の食べ物は、ほろ苦い味や、しびみ、えぐみなど、少し大人の味がするものがたくさんあります。菜の花もそのひとつです。さっとゆでて、ほろ苦さを味わってみて下さい。お浸しや和え物、サラダといったシンプルな調理法やパスタやグラタン、シチューに入れるのもおすすめです。アレンジレシピに挑戦するのも楽しいですね♪



### 給食で

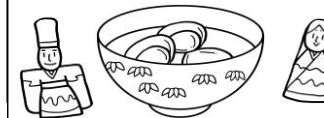
#### 栄養

ビタミンCやカロテンが多くかぜ予防や免疫力を高める働きがあります。また、鉄やカルシウム、リンなどのミネラル、食物せんいも多く含まれています。貧血の予防や便秘の改善の効果もあります。



## どうしてはまぐりのうしお汁を食べるの？

はまぐりは、もともと対になっている貝以外の貝とはぴったりと合いません。女の子が将来よい人にめぐり会えますようにという願いを込めて昔から食べられています。



茨城県はチンゲンサイの生産量が全国第1位です。主に行方市、小美玉市で生産されています。1年を通して生産されていますが、旬は秋から冬です。原産は中国で、日本には1970年代に入ってきました。熱を加えると、まろやかな甘みとシャキシャキした食感があり、炒め物やスープ、シチュー、あんかけなど、様々な料理に使われています。