

# 給食だより 3月



平成26年3月 学校

暖かな風、土のにおいに心がはずむ3月、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。



## 3月の目標

### 給食の反省をしよう



の1年間を振り返ってみましょう



みなさんは、学校や家庭でどのような食生活送っていましたか。1年間どのようにすごしてきたのか、自分自身を振り返ってみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた 	②1日3食、のこさず食べた 	③間食は時間を決めて食べ、食べ過ぎなかった 	④3つのグループの食品をバランスよく食べた 	⑤食べることに感謝できた 
⑥よくかんで食べるよう心がけた 	⑦ながら食べをしなかった 	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓子などは少しだけ食べた 	⑨きれいなものでもがんばって食べた 	⑩みんなで仲よく食べた 

## クイズ

Q.真っ赤ないちご。赤以外にはどんな色があるでしょう？  
①白 ②青 ③紫

答え ①白  
近年市場に出まわるようになった白いちご。いちごはたっぷりのビタミンCが含まれています。

## 春を呼ぶ 淡色野菜

**ふぎ**  
山菜としべから煮かいて、古れ畑のきんぴらや、煮物などに使われます。

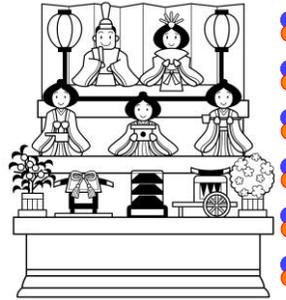
**うど**  
現在は日光を当てずに育てた軟化栽培がほとんどですが、野生のものは早春に出た若芽や茎を食べます。

**たけのこ**  
土から掘り出した後の新鮮なうちに食べます。たけのこごはんや筑前煮などで味わいましょう。

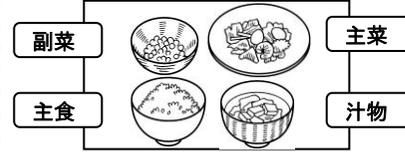


3月3日はひな祭りで、女の子の健やかな成長を願う行事です。桃の節句とも呼ばれ雛人形を飾り、桃の花、白酒、ひし餅、あらねなどを供える風習があります。

桃の花は、魔除けの力があるといわれ、桃の花を飾り、桃の花を浮かべた酒をのみ、桃の葉を入れたお風呂に入ること、安全で健康にさせるようにと願いました。また、ひし餅の三色は、ピンク(桃の花)・白(雪)・緑(新しい芽)で春を表すといわれています。



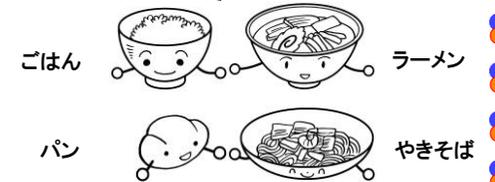
## 献立の基本を覚えよう！



主食：ごはんやパンなど、主にエネルギーのもとになります。  
汁物：足りない栄養素や水分を補います。  
主菜：おかず中心で、主に体を作るもとになります。  
副菜：足りない栄養素を補い、体の調子をととのえます。

## 主食+主食

これっていいの？



主食が2品ある食事は、炭水化物をとりすぎてしまいます。基本は主食を1品にして、ほかの野菜で栄養バランスをととのえて食べましょう。

## 教科書には載っていない身近な食品の話

### スープは食べる

「スープの誕生」のところで説明したように、スープは「おかゆ」のような料理でした。そのため、英語・ドイツ語・フランス語ではスープは「飲む」ではなく「食べる」といいます。

### スープの誕生

昔、パンを主食とする地域では、食事のたびにパンを焼くことはなく、共同の焼き釜でまとめて焼いていました。また、良質の小麦粉もなかったため、パンは黒く固い物でした。そのパンをおいしく食べやすくするために、肉や野菜を煮込んだ鍋物の汁をパンにかけ、ふやかして食べていました。この「かゆ」のような料理をスープと呼んでいました。



## スープ

### 世界のスープ

フイヤベース：フランス  
クラムチャウダー：アメリカ  
ミネストローネ：イタリア  
ガスパチョ：スペイン  
ボルシチ：ロシア  
フェジョアーダ：ブラジル  
サムゲタン：韓国  
サンラータン：中国  
トムヤンクン：ベトナム