

3月給食だより



平成30年3月
安中市学校栄養士会

今年度も残すところあとわずかとなりました。1年を振り返り、給食では、好き嫌がなく、マナーを守って、食べることができたでしょうか。みなさんにとって今は、これからの体をつくる大切な時期です。毎日を健康に過ごすためにも、正しい食習慣を心がけましょう。

3月3日 ひなまつり



ひなまつりのはじまり

ひなまつりは、平安時代に病氣や不幸なできごとを紙で作った「人形」にうつし、川や海へ流したことに始まります。そして室町時代になって、人形を家に飾るようになり、江戸時代には今のようなひな人形になりました。

3月3日は『ひなまつり(桃の節句)』です。ひな祭りは、ひな人形を飾って、女の子の美しい成長と、幸せを願います。ちなみに、桃は昔から邪気を払う、霊木とされています。



ひなまつりと食べ物

ひなまつりには、さくらもちやひしもち、ちらしずしや白酒、うしお汁、ひなあられを食べたり、飲んだりする習慣があります。

ちらしずし

いろいろな説がありますが、そのひとつに、具として使われるえび(えびのように腰が曲がるまで長生きできるように)、れんこん(れんこんには穴があいていることから、見通しがきく)など縁起のいい具がお祝いの席にふさわしいといわれています。また三つ葉、たまご、にんじんなどの華やかな見た目が春をよんでくれるためといわれています。



さくらもち

さくらもちは、その色から桃の節句に相応しいとされた春を代表する和菓子です。道明寺粉であんをつつんだ関西風のもの、小麦粉を使って焼いた生地であんをつつんだ関東風のものがあります。関東風さくらもちは、長命寺もちともよばれています。江戸時代に長命寺の門番が散った桜の葉であんをくるんで、売り出しことが由来といわれています。



ねんかん 1年間をふりかえろう

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間をふりかえり、どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。自分ができたことに、〇(マル)をつけてみましょう。

①食事の前にきれいに手を洗えた。	②給食の準備に協力できた。	③好き嫌いせず食べられた。	④よい姿勢で食べられた。
⑤一口30回よくかんで食べられた。	⑥友だちと仲良く食べられた。	⑦心をこめて食事のあいさつができた。	⑧後かたづけがきちんとできた。

できていないところがあった人は、ぜひ来年度がんばってみましょう!



材料	分量(4人分)	作り方
ほうれん草(2cm) もやし たまご にんじん(干切り) しょうが(干切り) 砂糖 穀物酢 しょうゆ サラダ油	2~3株 150g 1こ 1/6本 少々 小さじ1 小さじ1・1/2 小さじ2 小さじ2	①野菜をそれぞれゆでて、冷ます。 ②フライパンに油をしき、炒り卵を作る。 お皿にとって冷ます。 ③調味料を混ぜ合わせる。 ④①、③を和えて、②を加えてさっと和える。
		<p>おうちにある調味料で作れるお手軽サラダです♪</p>



