



3月食育だより

No. 11



駅家西小学校 給食室



ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。



ひな祭りの食べ物

ひしもち



みどり・しろ・もも（ピンク）の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現しているとされますが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。

ひなあられ



もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。

白濁



桃の花びらを酒に浸した「桃花酒」を飲む風習がありましたが、江戸時代に「白濁」が売られると、たちまち人気を集めて定着しました。白濁はアルコールを含むため、子ども向けには、米麹から作る甘酒などが用いられます。

ちらしずし



酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物、彩りよく散らしたお寿司。ひな祭りの食べ物として定番したのは最近のことで、もとは、塩漬にした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

はまぐりのうしお汁



はまぐりは、対になった貝殻でないこと、かたちや大きさが合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。よい縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。

ひろしま

広島ほうれん草・ミルクシチュー

材料 (4人分)	作り方
ウィンナー(斜めスライス) 3本	① Aでだしをとる。
たまねぎ(スライス) 中1個	② 鍋に油をひき、ウィンナー、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを順に炒める。
にんじん(いちょう切り) 1本	③ ①を加え、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
じゃがいも(いちょう切り) 中1~2個	④ 牛乳を入れる。
白菜(ざく切り) 2枚	⑤ 白菜、ほうれん草、コーンを入れる。
ほうれん草(ざく切り) 1/2束	⑥ みそを溶かし入れ、塩、こしょうで味を調える。
ホールコーン 50g	⑦ 器に盛りつけ、パセリを振る。
食油またはバター 適量	
パセリ(乾燥) 少々	
牛乳 2カップ	
中みそ 大さじ1と1/2	
塩・こしょう 少々	
A ー いりこ 10尾	
ー 水 2カップ	

ひとこと Memo

今年度の「ひろしま給食」100万食メニューです。広島県の地場産物のほうれん草やじゃがいもを使った、真沢山で彩りが良い栄養豊富な、みそ風味のシチューです。ほうれん草のアクを取り除くため、下ゆでしてから加えていただくのもおすすめです。炒める時にバターを使うと風味が良くなりますよ♪

【1人分の栄養価】

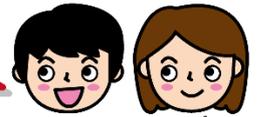
エネルギー	185kcal
たんぱく質	7.5g
脂質	5.2g
食塩相当量	1.3g

★だしの取り方のコツ★

いりこは30分流水につけて、火にかけると、だしが出やすくなります。



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

チェック



<p>給食の前に 手をきれいに 洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べるこ と ができましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ること ができましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか？</p>

1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子ども心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子うかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。

