



# 給食だより



平成23年  
3月号

(毎月19日は食育の日)

南相馬市教育委員会

## 日ごとに春らしく

いよいよ3月です。春一番が吹き、日差しもいちだんと春らしくなってきました。春です、春はもうそこまで来ています。さて3月は学年のまとめ、そして新しい学年、学校への旅立ちの準備の月です。どの学年も、4月には新しい扉をドキドキワクワクした気持ちで開くことでしょう。そのためにも、この3月は元気にそして心残りなく過ごせるといってですね。

### 一年間の給食をふり返ろう!

3月は学年最後のまとめの月です。給食についても、この一年をふり返って、目標や決まりを守り、楽しい給食時間を過ごすことができたか、反省してみましょう。

#### 正しい食事について

- 食事をやる環境や身なりをととのえてから食べましたか。
- 時間を守って食べることができましたか。
- 手をきちんと洗ってから食べましたか。
- 給食当番のとき、上手に配膳できましたか。



#### バランスのよい食事について

- 赤、黄、緑の3つの色の食べ物のグループとはらきは覚えましたが。
- 好きざらいをしないで食べることはできましたか。
- 給食を残さず食べることはできましたか。
- 朝、昼、夕の1日3食をしっかりと食べ、おやつは時間と量を決めて食べられましたか。



#### 考える食事について

- みんなと仲良く楽しく食べることができましたか。
- 食べた後はすぐに動かず、静かに休むことができましたか。
- 一年間の給食や食生活をふり返り、よかったところ、もっとがんばりたいところが見つかりましたか。



## ひな祭り—ひしもちのお話

春になるよん

3月3日はひな祭り。ひな祭りに欠かせない食べ物はいろいろありますね。ひなあられ、白酒、そして、ひしもちがあります。今日はこのひしもちのお話をしましょう。

ひしもちは、昔は“ひし花びら”といって、お正月の料理に使われていました。ひな祭りに飾られるようになったのは、江戸時代になってからです。ひしもちは3つの色に分かれていますね。白は雪、緑は若草、ピンクは桃の花を表しています。これは、冬が去って春になることを意味しています。

また、ひし形は心臓の形を表していて、子どもたちが丈夫に暮らせるようにという願いも込められています。

### かんたんレシピご紹介

#### 漬けたいろいろ

材料(4人分)

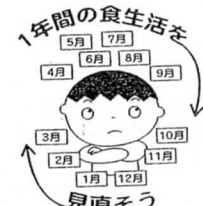
- 魚(生サケ・生白身魚)や、鶏肉、豚内の切り身…4切れ(400g)

★お好みのタレに漬けてください。魚は塩を食んだものだと塩辛くなってしまいますので、ご注意ください!!

照り焼きのタレ	ごまみそ焼きのタレ	みそ漬け焼きのタレ
・砂糖…大さじ2	・砂糖…大さじ2	・砂糖…大さじ2
・しょうゆ…大さじ5	・すりごま…大さじ2	・みそ…大さじ4
・みりん…大さじ3	・みそ…大さじ4	・みりん…大さじ4
・酒…大さじ3	・みりん…大さじ4	・酒…大さじ1
・しょうが…少々	・酒…大さじ2	・しょうが…少々
	・しょうゆ…大さじ2	

作り方

- ①ビニール袋に食材とタレを入れて混ぜ合わせ、空気を抜いて口を閉じ、1時間ほど冷蔵庫で寝かせる。
- ②フライパンやグリルなどで、タレをつけたまま焼く。



## 1年間をふり返って

今年も1年間食のことをいろいろ学んできました。たとえ一つでも発見したことや改善されたことがあるといいな、と思います。

食べることは自分自身の健康を作ります。また食事は先人から受け継がれた文化であり、生活の楽しみでもあります。そして私たちの口にする物はすべてもとは命をもった生物で、地球が育んだものです。また調理はじつは一番身近な化学でもあります。一口に「食」と言いますが、いろいろな切り口があり、学べば学ぶほど深くなっていきます。これまで紹介できたものはその中のほんの少しですが、今日食べた給食その一口から、また食の広い世界が広がっていきますように。

