

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いですね。

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

- 食事をす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



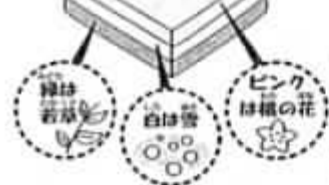
- 赤、黄、緑の3つの色の食べ物のグループとはたらきは覚えられましたか。
- 好き嫌いしないで食べることはできましたか。
- 給食を残さず食べることはできましたか。
- 朝、昼、夕の1日3食をしっかりと食べ、おやつは時間と量を決めて食べられましたか。

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



3月3日はひな祭り。ひな祭りに欠かせない食べ物はいくつもありますね。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、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願っています。

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。

かんたんレシピを紹介

漬けたいろいろ

材料(4人分)

- 鶏(生ダマ 生白身肉)や、鶏肉、豚肉の切り身 4切れ(400g)
- ※お好みの野菜に漬けてください。煮は電卓あるものだと美味しくなるので、ご注意ください。

鶏り揚げのタレ	ごまみそ漬のタレ	みそ漬のタレ
・砂糖一大さじ2	・砂糖一大さじ2	・砂糖一大さじ2
・しょうゆ一大さじ5	・すりごま一大さじ2	・みそ一大さじ4
・みりん一大さじ3	・みそ一大さじ4	・みりん一大さじ4
・酒一大さじ3	・みりん一大さじ4	・酒一大さじ1
・しょうが一かけ	・酒一大さじ2	・しょうが一かけ
	・しょうゆ一大さじ2	

作り方

①にこーろんに鶏肉とタレを入れて混ぜ合わせ、電卓を置いて口を開け、1時間ほど加熱して漬かせます。

②フライパンやグリルなどで、タレをつけたままき焼く。



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。たとえ一つでも覚悟したことや反省でき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している物はすべて命をもった生物で、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。これまで紹介してきたものはその中のほんの少しですが、多くの方に興味を持ってほしいので、また食の大切さを伝えていきたいと思います。

