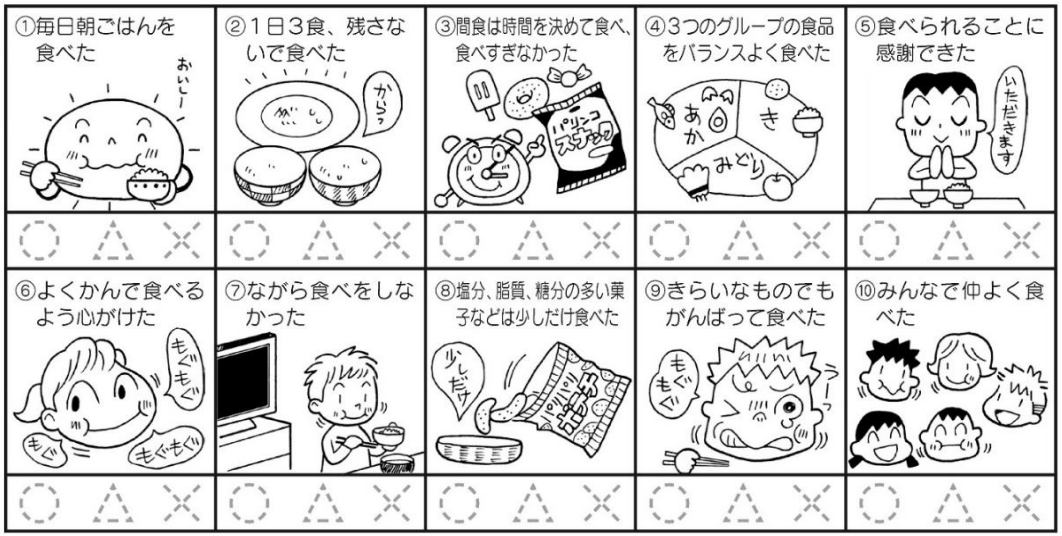
給食だより　3月

新座市立野火止小学校
校　長　丹代　円
栄養士　西川　聡子

だんだん日差しが暖かくなってきました。まだ冷え込む日もありますが、春の訪れはもうすぐです。1年間の学校生活はどうでしたか？3月は今年度最後の月です。新しい学年に向け、さらに良い食生活が送れるよう、自分の食生活を振り返ってみましょう。

1年間の食生活を振り返ろう！

食生活を振り返り、〇(できた)△(時々できた)×(がんばろう)の印をつけてみましょう



〇は何個つきましたか？×の部分が〇に近づくよう、意識していきましょう。

6年生のみなさんへ

ご卒業おめでとうございます。いよいよ中学生ですね。成長期を迎えるほか、より活発になる日常生活のため、日々の食生活がいっそう大切になってきます。また、行動範囲や交友関係の広がりから、自分で食事を選択する機会が増えるかもしれません。バランスの良い食事として家庭科の授業で学んだことや、給食の献立を思い出してみましょう。みなさんのこれからの活躍を願っています！

健やかな成長を願う ひな祭り

3月3日に、女の子の健やかな成長を願う行事です。春が訪れて桃の花が咲く頃であることや、桃は美しさや長寿の象徴であったことから、別名「桃の節句」とも呼ばれています。ひな祭りで用いられる3色の桃、白、緑色にはそれぞれ意味があるとされています。

桃：魔除け/桃の花をイメージ
白：長寿・清浄/雪をイメージ
緑：健康/芽吹きをイメージ

ひな祭りで飾られる「ひしもち」は、この順に色が重なっています。これは、「雪の下に新芽が芽吹き、雪の上には桃の花が咲いている」という新春の情景を表しているとされています。

3月1日は、ひな祭り献立です！

ちらし寿司　：「寿」を「司る」という意味がある寿司は、祝いの場にふさわしい食べ物とされてきました。ちらし寿司は見た目が華やかで、皆で食べられることからひな祭りを祝う食べ物として定着しました。

鰆の西京焼き：魚へんに春と書き、「さわら」と読みます。鰆の旬は冬～春ですが、春に多く収穫されることから、春を告げる祝い魚として昔から重宝されてきました。

すまし汁　：かまぼこ(花)の桃色、豆腐の白、小松菜の緑色で、ひな祭りの3色を表します。

ももゼリー　：桃の節句なので、国産ももジュースを使い給食室でゼリーを手作りします。

作ってみませんか？～甘辛鶏ごぼう～

全国学校給食週間の取組として、5年生の児童が考えた献立の一品です。給食では混ぜご飯と合わせましたが、白いごはんにも合いそうな料理ですね。少しピリ辛に仕上げ、さやいんげんで彩りを足しているのがポイントです。

【材料　5人分】

- 鶏もも肉　２５０ｇ…一口大
- でん粉　適量
- ごぼう　１００ｇ…細い乱切り
- でん粉　適量
- 揚げ油　適量
- しょうゆ　１８ｇ
- 砂糖　１０ｇ
- みりん　８ｇ
- 酒　５ｇ
- 唐辛子　適量
- 白ごま　５ｇ
- さやいんげん　１０ｇ…斜め切り

【作り方】

①鶏肉とごぼうは、それぞれでん粉をまぶして揚げる。
②しょうゆ～唐辛子を火にかけ、酒のアルコール分を飛ばし、タレを作る。
③さやいんげんは、下ゆでする。
④①に②をからめ、ごまと③を和える。