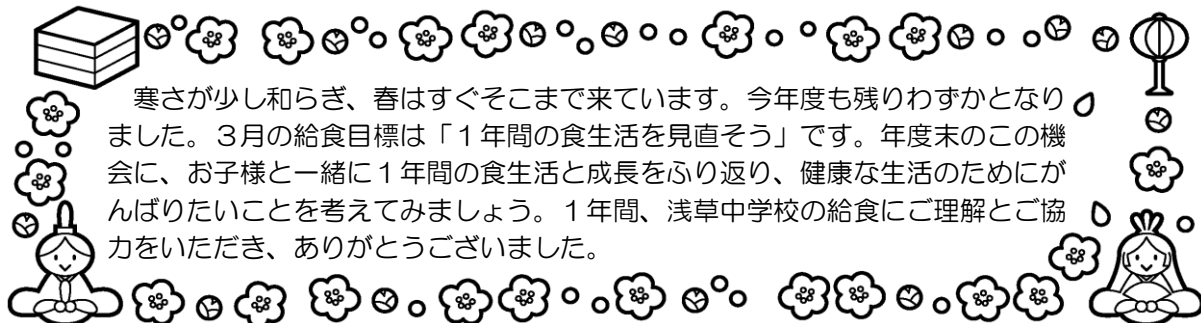


3月 給食だより

令和4年 2月28日
台東区立浅草中学校
校長 瀬川 真也
栄養士

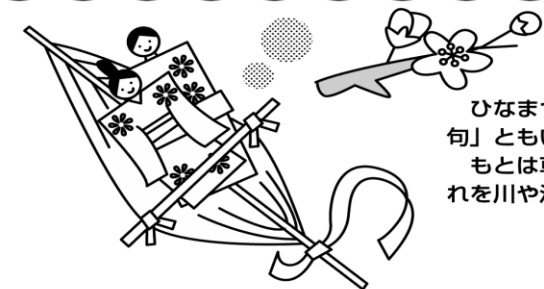


寒さが少し和らぎ、春はすぐそこまで来ています。今年度も残りわずかとなりました。3月の給食目標は「1年間の食生活を見直そう」です。年度末のこの機会に、お子様と一緒に1年間の食生活と成長をふり返し、健康な生活のためにがんばりたいことを考えてみましょう。1年間、浅草中学校の給食にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

1年間の食生活をふり返りましょう

自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた 	②1日3食、残さな いで食べた 	③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった 	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた 	⑤食べられることに 感謝できた
○△×	○△×	○△×	○△×	○△×
⑥よくかんで食べる よう心がけた 	⑦ながら食べをしな かった 	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた 	⑨きれいなものでも がんばって食べた 	⑩みんなで仲よく食 べた
○△×	○△×	○△×	○△×	○△×

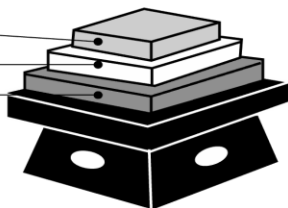


ひなまつり

ひなまつりは、女の子の成長や幸せを願う行事で、「ものの節句」ともいいます。もとは草や紙で作った人形でからだをなでて災いをうつし、それを川や海に流しておはらいをしたのが始まりといわれています。

女の子のいるうちでは、ひな人形を飾り、ももの花やひなあられ、ひしもち、しろざけなどをそなえます。ちなみにひしもちの緑は若草、白は雪、ピンクはももの花で、早春の景色をあらわしています。

ピンクはももの花
白は雪
緑は若草



<3月の給食目標> 1年間の食生活を見直そう

3月の給食 ※この他の日も、旬の食材を取り入れた季節感のある給食となるよう心がけています。

- ★ 3日<ひな祭り行事食> デザートの「ひな祭りゼリー」は、抹茶ゼリー、ミルクゼリー、いちごソースを重ねます。
- ★ 8日<和歌山県の料理> 「くじらの竜田揚げ」は、昔の給食の定番メニューですね。和歌山県太地町は捕鯨発祥の地として知られています。「すろっぽ」は、せん切りにした大根とにんじんの煮物です。
- ★ 9日<北海道の料理> 「ちゃんちゃん焼き」は鮭と野菜にみそやバターで味を付けて焼きます。「どさんこ汁」は北海道の特産品のコーンやじゃが芋、バターなどが入ったみそ汁です。
- ★ 11日<カミカミメニュー> ごぼうが入った「きんぴらご飯」や「ししゃもの天ぷら」などの噛み応えがある献立です。
- ★ 17日<卒業お祝い献立> 3年生の卒業を祝い、黒米を混ぜたお赤飯が出ます。汁には「祝」の文字のかまぼこが入ります。

どうしてお祝いの日には「お赤飯」なの？

誕生日や、入学、結婚などのお祝いをするときに、日本では「赤飯」を食べることが多いですね。皆さんのお家ではどうですか？

お赤飯のルーツは「赤米」（外側の赤い米）。日本に伝えられた当初の赤米は、はじめのうちはあまり実がならず、とても貴重なものでした。そのため、「ハレの日」（行事や神事を行うときのこと）の神様へのお供えものにしていました。豊作を祈ったり、感謝したり、家族などの健康を祈る際に用いられたわけです。

その後、普段の日を意味する「ケの日」にはかたいお粥のようなものを食べ、特別な日（ハレの日）には「赤米」を混ぜてかためのご飯にして食べるようになりました。赤飯のことを「おこわ」ともいいますが、これはかたいご飯のことを強飯（こわめし）といったことからきています。ハレの日に赤飯を食べるのは、こんな風習から生まれました。やがて赤米が手に入らなくなり、かわりにあずきやささげを混ぜるようになりました。家族が囲む祝いの膳にいつも並ぶお赤飯は、米作りの歴史をさかのぼる、昔からの習わしです。これからも、ずっと残したい風習だと思います。



3月の給食からレシピ紹介

オニオンドレッシングサラダ

給食のドレッシングのレシピを知りたいというお声を頂くことがありますので、ゆで野菜サラダのレシピをご紹介します。給食では、すりおろしたたまねぎを入れることが多いです。

材料（5人分）

- 小松菜 ……………1/3束
- きゅうり ……………1本
- もやし ……………1/4袋
- にんじん ……………1/3本
- たまねぎ ……………20g
- サラダ油 ……………大さじ1
- ごま油 ……………小さじ2
- 酢 ……………大さじ1
- しょうゆ ……………大さじ1半
- さとう ……………小さじ1

作り方

- ① たまねぎをすりおろし、調味料と一緒に小鍋でひと煮立ちさせるか、耐熱容器に入れラップをし、電子レンジの600Wで1分程度加熱します。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やします。
- ② にんじんはせん切りにし、もやしと一緒にさっとゆでます。
- ③ 小松菜はゆでて水で冷やし、2cm幅に切ります。
- ④ きゅうりはせん切りにします。
- ⑤ 野菜は水気を切って、食べる直前まで冷やしておきます。
- ⑥ 野菜にドレッシングをあえ、盛り付けます。