給食だより　３月

錦城中学校

寒さの中にも、少しずつ春の気配が感じられるようになってきました。１年間、給食だよりをご覧いただきありがとうございました。３月は次の学年・学校への準備の月です。今年度を振り返り、４月から元気な毎日を過ごせるように規則正しい生活を心がけましょう。

１年間の食生活をふりかえろう

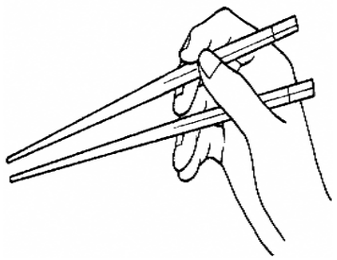
今の学年で過ごす最後の月となりました。この１年間をふりかえって、給食時間の過ごし方や毎日の食生活はどうでしたか？下の表で、できるようになったこと、よくできたこと、できなかったことを確認しましょう。

□ 朝食を毎日食べることができた。

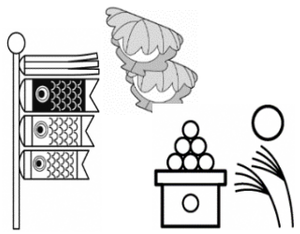
□ 食事の前に石けんで手洗いができた。

□ 食事をよくかんで食べることができた。

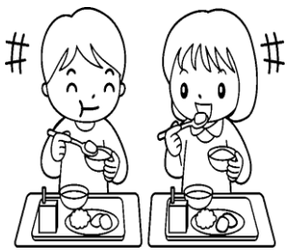
□ 苦手な食べ物を食べることができた。



□ はしを正しく持つことができた。



□ 季節や行事の料理を知ることができた。



□ まわりの人と楽しく食事をすることができた。

□ 感謝の気持ちを込めて食事のあいさつができた。

□ 食品の３つのグループや五大栄養素を知ることができた。

３月３日は ひなまつり

ひなまつりは、「桃の節句」ともよばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。平安時代に貴族の間で行われていた人形を使った 「ひいな遊び」と中国から伝わった払いの行事「流しひな」（人形に酒や食べ物を供えて、災厄を託して水に流す）が結びついたものと言われています。ひなまつりの風習は、地域によっていろいろありますが、ひな人形を飾り、「ひしもち」や「ひなあられ」などをお供えします。

ひしもちやひなあられに使われる緑・白・ピンクの３色は、緑は「若草」、白は「雪」、ピンクは「桃の花」と、春の訪れを表しています。

給食のひなまつり献立：ひなまつりずし　牛乳　野菜かき揚げ　すまし汁　ひなあられ

給食室からみなさんへ

１年間楽しみながら、しっかりと給食を食べることができましたか？

給食は、成長期のみなさんにとって必要な栄養がとれるように作られています。給食を通して学んだ食に関する知識や身につけた食習慣を、これからの生活に役立てて下さい。錦城中のみなさんの体と心がたくましく成長してくれることを願っています。

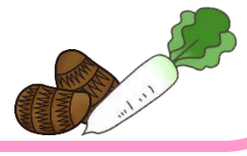
大根と里芋のそぼろあんかけ

給食の献立より

～材料（４人分）～

合いびき肉・・・・120ｇ
しょうが・・・・・ひとかけ
A
- 酒・・・・・・小さじ1
- 砂糖・・・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ1

大根・・・・・・・320g
里芋・・・・・・・80g
にんじん・・・・・40g
こんにゃく・・・・120g
いんげん・・・・・30g
干ししいたけ・・・4g
砂糖・・・・・・・大さじ1
みりん・・・・・・小さじ1
しょうゆ・・・・・大さじ1
だしの素・・・・・小さじ 1/2
片栗粉・・・・・・小さじ1

～作り方～

① しょうがの皮をむいてすりおろす。大根と里芋は厚めのいちょう切り、にんじんはいちょう切り、こんにゃくは1cm 程度の角切り、いんげんは 2cm 幅に切り、干ししいたけは戻して角切りにする。
② 大根は下茹でし、いんげんは茹でて水にとっておく。
③ 鍋に合いびき肉、しょうがのすりおろし、A を入れて炒りつける。
④ 肉に火が通ったら、こんにゃく、干ししいたけ、大根、ひたひたの水、調味料を入れて煮込む。
⑤ にんじん、里芋を入れてさらに煮込み、火が通ったらいんげんを入れる。
⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、味を調えて出来上がり♪