



給食だより 3月

寒さもゆるみはじめ、少しずつ春の気配を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。この1年間で体も心も大きく成長したことでしょう。今年度をふり返り、4月からも元気な毎日をす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返ろう

今年度の給食だよりでは、食育ピクトグラムも紹介してきました。食育ピクトグラムとともに1年間の食生活をふり返ってみましょう。「はい」と思えることは、いくつありますか？

まわりの人と楽しく食事をすることができた 	1 みんなで楽しく食べよう 	朝ごはんを毎朝、食べることができた 	2 朝ごはんを食べよう 	すききらいしないでバランスよく食べることができた 	3 バランスよく食べよう
よくかんで味わって食べることができた 	5 よくかんで食べよう 	食事の前にきちんと手を洗うことができた 	6 手を洗おう 	残さず食べることができた 	8 食べ残しをなくそう
加賀市でとれる食べ物を知ることができた 	9 産地を応援しよう 	はしを正しく使い、茶わんを手に持って食べることができた 	11 和食文化を伝えよう 	季節の行事や料理を知ることができた 	11 和食文化を伝えよう

3月3日はひなまつり

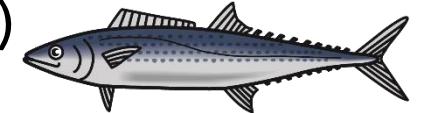
3月3日はひなまつりです。ひなまつりは、「桃の節句」ともよばれ、子どもたちの健やかな成長と幸せを願う行事です。給食でも、ひなまつり献立を実施します。これからも元気にすごせるよう、願いながらいただきましょう。

11 和食文化を伝えよう



★ひなまつり献立★
ちらしずし…先を見通すレンコン、金運を表す錦糸卵など、縁起の良い食材を使います。
ひなあられ…ひな人形にお供えする「ひし餅」を外でも食べられるようください、持ち運びしやすいようにしたお菓子です。

◆◇今月のおさかな献立◆◇ 鰯(さわら)



今月のおさかなは「鰯(さわら)」です。

漢字で魚へんに「春」と書きますが、名前の由来は、体が細長いので「狭腹(サハラ)」と書いていたことからだそうです。さわらも成長によって「さごし→やなぎ→さわら」と呼び名がかかる出世魚です。血液をサラサラに保ち、脳細胞の活性化に役立つDHAやEPA、たんぱく質やカリウムなどたくさんの栄養素が含まれています。

給食では、フライにしていただきます。

～給食の献立より～

《材料》 4人分

牛小間肉	… 200 g
ねぎ	… 20 g
にんにく	… 2 g
A	
しょうゆ	… 大さじ2
砂糖	… 小さじ1
料理酒	… 小さじ2
みりん風調味料	… 小さじ1
コチジャン	… 小さじ1
ごま油	… 小さじ1
たまねぎ	… 1個
しめじ	… 1/2株
にんじん	… 2.5 g
もやし	… 100 g
サラダ油	… 適量
塩コショウ	… 少々
ごはん	… 4人分

フルコギのっけごはん

《作り方》

- ねぎとにんにくをみじん切りにする。たまねぎはスライスする。しめじは石づきをとってほぐす。にんじんは短冊切りにする。
- ①のねぎ・にんにくとAの調味料を合わせた中に、牛肉を漬け込む。
- 熱したフライパンにサラダ油を入れ、にんじん・たまねぎ・しめじ・もやしを炒め、塩コショウをふっておく。いったん皿などに取り出す。
- 再度熱したフライパンにごま油を入れ、②の牛肉を調味料ごと入れて、炒める。
- 肉に火がといたら、③の野菜を合わせ、味を調える。
- ごはんにのせていただきます。