

柔らかな陽ざしとともに、だんだんとあたたかく なってきましたね。今年度の給食ものこりわずかと なりました。子どもたちは、一人ひとりが自分のペ ースで、少しずつ食べられる量や食材が増えてきま した。ぜひご家庭でも1年間を振り返ってみてくだ。 さいね♪



覧りのエスト



もうすぐ卒業を迎える6年生にもう一度食べたい給食をリクエストしてもらいました!各部門で3位までに 選ばれたメニューの中から、栄養価などを調整し決定した献立を"3月8日 "に実施します。お楽しみに♪

1位 たらこごはん

2位 ごはん

3位 豚肉寿司・わかめごはん

-飲み物部門-

1位 コーヒー牛乳

2位 オレンジジュース

3位 牛乳·麦茶



決定した献立

ごはん・コーヒー牛乳・からあげ かきたま汁・ひじきのマヨあえ・ヨーグルト











- 主菜部門

1位 からあげ

2位 ぎょうさ

3位 かきたまじる・八宝菜など

-副菜部門-

1位 ひじきのマヨネーズあえ

2位 はるさめのあえもの

3位 もやしとささみの中華あえ

ひなまつりと ハマグリ

3月3日は桃の節句ともいい、もとは 中国から伝わった上巳(じょうし)の行 ((() 事と日本のひいな遊びが合わさったもの

といわれています。

災いなどをはらうために、人形を海や(川に流したり、ハマグリのうしお汁やひ 狐

しもちなどを食べたりします。

ハマグリからはとても上品でおいしい

だしがとれ、赤ちゃんの生後100日目 を祝うお食い初め膳の汁物にも用意され

ることがあります。

ハマグリには、血液をつくるのに欠か せない鉄やビタミン B12 を多く含み、貧 血予防にも効果的です。





ぼたもちとおはぎ

春分の日を挟んで前後3日が春のお彼 岸、秋分の日の前後 3 日を秋のお彼岸とい います。彼岸は仏教の行事ですが、中国やイ ンドの仏教にはない、日本独自の文化です。

もち米を軽くつぶして小さく丸め、あん こで包んだぼたもちやおはぎはお彼岸の食 べ物です。お彼岸にこの世に帰ってくると されたご先祖様へのお供えにされました。

「ぼたもち」と「おはぎ」は同じ物ですが、 春は大きな丸の形にして小豆の粒を牡丹の 花に見立て「ぼたもち」、秋は細長い俵型に して萩の花に見立て「おはぎ」と呼び分けて

いると言われています。











































දිපි*දි*ල්කියිම්

健康な体をつくるためには、毎日の食事が大切です。

食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養のバランスも整いやすくなります。汁物も副菜の1つです。野菜、きのこ、海藻、豆腐や油揚げ、みそなどの大豆製品をとることができ、水分の補給にもなります。

成長期のみなさんは、牛乳や乳製品も毎日摂取してもらいたい食材です。乳製品が苦手な場合は、小魚や小松菜などからもカルシウムをとりましょう。生の果物も食べる機会がとれると良いですね。





主食となる食べ物

給食レシピ

〈材料〉 小学校中学年の4人分

〇ごはん(麦入り) ・・・ 4人分

○たまご ・・・ 2個

○砂 糖 ・・・ 小さじ1

○油 ・・・ 少々

○鶏ひき肉・・・ 100g

〇しょうが・・・ 少々

○砂 糖 ・・・ 大さじ3

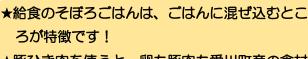
〇しょうゆ・・・ 小さじ2

愛川町の食材を使ったメニュー

そぼろごはん

<作り方>

- ①ごはんに麦を入れ、炊いておく。
- ②たまごに砂糖を入れ、よく混ぜて、油をひいたフライパンで炒り卵にする。
- ③炒り卵を取り出したフライパンに砂糖としょうゆを入れて火にかけ、鶏ひき肉としょうがを入れてそぼろを作る。
- ④炊きあがったごはんに、炒り卵とそぼろをまぜて完成♪



★豚ひき肉を使うと、卵も豚肉も愛川町産の食材が使えます!



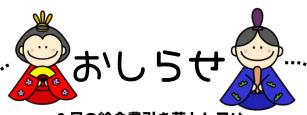
HP ではカラーの 写真がご覧いただ けます。





「映画にでてくる料理」です!

3月は、「ルパン三世カリオストロの城」に 登場するミートボールスパゲティがでます! お楽しみに♪



3月の給食費引き落とし日は

3月6日 (月) です。

残高の確認をお願いいたします。