



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♪



6年生リクエスト給食



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♪

-主食部門-

- 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 ひじきのマヨネースあえ
- 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ですがとれ、赤ちゃんの生後100の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、秋分の日を挟んで前後3日を秋のお彼岸といわれています。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。



「主食・主菜・副菜・汁物」を そろえて食べよう!

副菜となるおもな料理

主菜となるおもな食べ物



主食となる食べ物



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。

給食レシピ

- <材料> 小学校中学年の4人分
- 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
 - しょうが・・・少々
 - 砂糖・・・大さじ3
 - しょうゆ・・・小さじ2

★給食のそぼろごはんは、ごはん混ぜ込むところが特徴です!

★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!

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♪



HPではカラーの写真がご覧いただけます。



毎月19日は 食育の日

19



今年度の食育の日のテーマは

「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す!
お楽しみに♪



おしらせ



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。