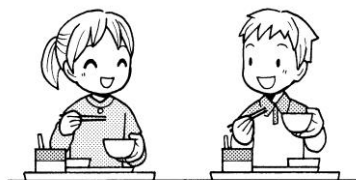


今年度も残すところ、あと3週間です。この1年で、勉強や運動、その他にもがんばったことがたくさんあることと思います。3月はまとめの月です。1年間頑張ってきたことの総まとめをし、新しい学年にむけて準備をしましょう。

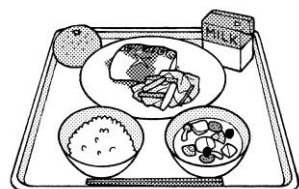
今月の給食マナーもくひょう

きちんと後片付けをしよう

食事のマナーを守って、楽しく食べられましたか？



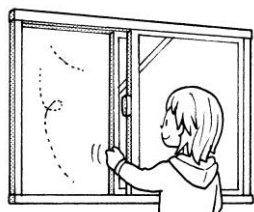
給食は栄養バランスのとれた食事であることがわかりましたか？



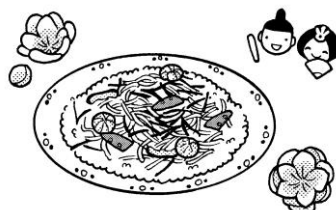
給食の前に石けんを使ってしっかりと手洗いができましたか？



空気の入替えや、ゴミひろいなどの食事環境を整えられましたか？



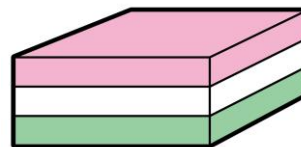
地域の食材や行事食、郷土食を知ることができましたか？



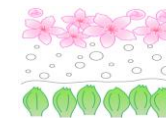
感謝の気持ちを持って残さず食べることができましたか？



ひなまつり



ひしもち



最近では、ひなあられを用意することが多くなりましたが、3月3日のひな祭りには、ひしもちをお供えします。昔、子どもたちが1年健康に過ごせますようにと願いを込めて作ったのが始まりです。形はひし形で冬から春への喜びを3色で表しています。赤は桃の花、緑は新緑、白は雪です。

給食では、ひしもちをイメージした、3色春巻きを用意します。春巻きの中は、赤はハム、緑は小松菜、白はじゃがいもになっています。

ひなまつりの献立をお楽しみに。



食育の日の献立
いただきます～す！！

寒さもゆるみはじめ、春の訪れを感じられるようになりました。

今月は、奈良県の郷土料理を紹介します。飛鳥時代に都として栄えた明日香村(あすかむら)には、「飛鳥鍋」という、日本では珍しい牛乳を使った郷土料理があります。

今から約1400年ほど前、飛鳥の都に古代中国から牛乳が献上されました。当時、牛乳は宮中でしか口にすることができない貴重な食べ物でした。中国から来た僧侶が牛乳の代用としてヤギの乳で鍋料理を作ったのが「飛鳥鍋」の始まりと言われています。

給食では、鶏がらスープと牛乳で具材を煮込み、みそで味を付け汁物にしました。今回は、いった大豆を米に加えほうじ茶で炊いた「奈良茶飯」も一緒にいただきます。古くから伝わる奈良県の郷土料理を味わってください。

今年度の「食育の日の献立」は、全国各地に伝わる「郷土料理」や「旬を味わう献立」を実施してきましたが、いかがでしたか。いろいろな料理や食材などについて知り、それを口にすることは『食育』の第一歩です。これからも様々な食の体験を通して、食べ物への関心と知識を深めていてもらいたいと思っています。

あすかじる 飛鳥汁

奈良県の郷土料理

【材料】	(1人分)
とりもも肉こま	20g
酒	1g
豆腐	15g (さいの目切り)
ごぼう	10g (さがき)
だいこん	16g (いちょう切り)
にんじん	7g (いちょう切り)
えのきたけ	10g (2cm)
万能ねぎ	2.5g (小口切り)
みずな	5g (ゆでる・1cm)
牛乳	20g
白みそ	9g
うすくちしょうゆ	1g
みりん	1g
鶏がら	10g
野菜くず	少々
水	

- 【作り方】
- ①鶏がら、野菜くずでスープをとる。(鶏がらスープの素を使ってもよい。)
 - ②とり肉は酒をふっておく。
 - ③鶏がらスープにごぼう、だいこん、にんじん、とり肉を入れてやわらかくなるまで煮る。
 - ④えのきたけ、豆腐を加えてさらに煮て牛乳を入れる。
 - ⑤調味料、万能ねぎ、みずなを加えて仕上げる。

今年度も給食活動に、御理解と御協力をいただきありがとうございました。今後子どもたちへの安心で安全な給食を提供していきますので、どうぞよろしくお願い致します。

来年度の給食は、新2～6年生 4月11日(水)

新1年生 4月16日(月) を予定しています。



