

3月給食だより

1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます!



もうすぐ春休み!



新年度に向けて準備をする機会に



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

春の行事 と 行事食

3月3日
◆ひなまつり◆

はまぐりの潮汁 ひしもち

3月20日ごろ
◆春分の日(春のお彼岸)◆

ぼたもち

桜開花のころ
◆お花見◆

花見団子 行楽弁当

しょくせいかつ けんこう
食生活と健康チェック

ねんかん しょくせいかつ かん
この1年間の食生活を、ふり返ってみましょう。

できていたことに
○をつけましょう！



あさごはんをまいにち
たべている。



すききらいをせず、
のこさずたべている。



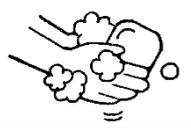
よくかんでたべている。



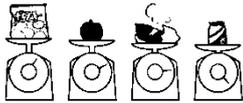
1にち3しょく、
きそくたたく
たべている。



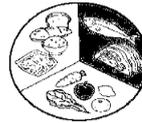
しょくじのまえには
てをあらっている。



おやつは、たべすぎない
ようにしている。



あか・き・みどりの
たべものをバランス
よくたべている。



○が7つになるように、せい
かつをみなおしてみましょ
う。できていたことは、これ
からもつづけましょ！



日本の郷土料理～長野県～



3月11日(火)に長野県の郷土料理である「キムタクごはん」と「鶏の山賊焼き」、「大平汁」を作ります。

「キムタクごはん」は、「キムチ」と「たくあん」、豚肉などの食材を炒めて薄口しょうゆで味を整えてごはん混ぜ合わせた混ぜごはんのことです。長野県は、伝統的な漬物文化がある地域ですが、子供たちの漬物離れが進んでいました。そんな中、子供たちに漬物をおいしく食べてほしいという願いから、塩尻市にある中学校の栄養士が考案したのが、「キムタクごはん」だと言われています。

「鶏の山賊焼き」は、鶏肉にしょうゆや酒、にんにくなどの調味料を揉みこんで味を付け、片栗粉をまぶして油で揚げた料理です。一説によると、「山賊」は山の中にいる盗賊で、「鶏を揚げる」と「(ものを)とりあげる」をかけて、そう呼ばれるようになったと言われています。長野県の松本市や塩尻市といった長野県の中信地方の名物としても知られています。

「大平汁」は、長野県の本巣地方に伝わる郷土料理で、冠婚葬祭などの行事においてかかすことのできない料理とされています。大平汁は、人参や大根、里芋、鶏肉などたくさんの食材を煮込んで作るため栄養面からみても優れている料理だと言えます。また、名前の由来は諸説あると言われていますが、「大いなる大地」という意味を表す大平からきているという説が有力だと言われています。