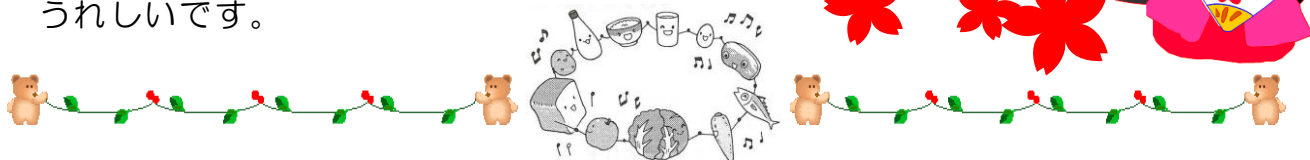


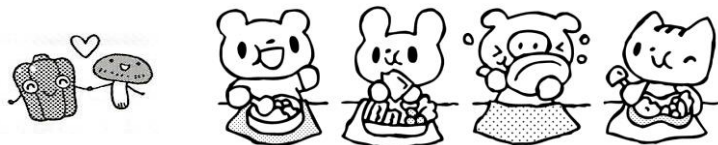
# 給食だより 3月号

令和4年2月28日  
横浜市立元街小学校  
校長 宮城 篤  
食 育 部

花や草木のつぼみのふくらみに、春を感じる季節になりました。今年度も残りわずかとなり、6年生はいよいよ卒業です。元街小学校の給食が思い出の一つになっていればうれしいです。



## ◇3月の献立について◇



- 望ましい食生活を実践するための、参考となる献立を取り入れました。  
(主食・主菜・副菜のそろった献立)
- 卒業・進級を祝う献立として、赤飯を取り入れました。  
ひな祭りの行事食として、菜の花ずしを取り入れました。
- 季節の食品として、さわら・キャベツ・こまつな・糸みつばを取り入れました。
- 我が家の自慢料理入賞作品を取り入れました。  
(大根とツナの炒め煮)

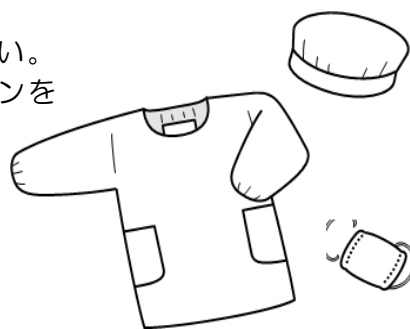


\*\*\* お願いします \*\*\*

給食の持ち物をご確認ください。必ずマスクをご用意ください。給食当番は当番が終わると白衣を持ち帰ります。洗濯・アイロンをかけて翌週に忘れずに持たせてください。

その際、白衣のボタンやゴムのゆるみがありましたら、修繕をしていただけると助かります。ボタン・ゴムは学校にありますので、担任に声をかけてください。

これからも大切にして、全校の児童が気持ちよく使えるように、各ご家庭での修繕のご協力をお願いします。



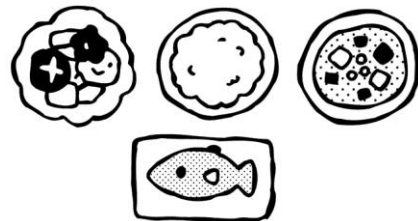
## 食べ物ノート 赤飯

卒業式などの祝いごとなどで食べる赤飯ですが、その理由にはいろいろな説があるそうです。一つには、古代の米が赤米だったため、白米を食べるようになって、伝統を重んじるような祝いごとには、小豆などで赤く染めたごはんを用いるという説です。その他には日本では赤は邪気をはらい、厄よけの力があると信じられていたという説や赤飯に使われる小豆には薬効があるからという説などがあり、こうしたことから祝いごとに赤飯が出されるようになったようです。



3月16日の給食に「赤飯」がです。

## バランスよくたべよう



# 1年間の食生活をふり返ってみましょう

みなさんの1年間の食生活はどうだったでしょうか？ 1年間のまとめの時期でもあるので、一度ふり返ってみるとよいでしょう。

食事の前は、石けんできれいに手を洗いましたか？ 1日3食を規則正しい時間に食べていましたか？ はしや茶わんなどを正しく持つことができましたか？ 朝ごはんは毎日食べましたか？ 好ききらいをせずに残さず食べましたか？ 食事のあいさつをしましたか？ よくかんで食べましたか？

食生活をふり返ってみて、自分ができていること、できていないことが何かわかりましたか？ できていないことは、できるように意識して、直していきましょう。

そして4月からは、一歩成長した姿で食生活を送れるようにしましょう。



## 給食献立紹介 チリコンカーン

＜一人分の材料＞

豚肉（ひき肉）20g  
 だいず16g  
 たまねぎ（1cm角）50g  
 カットトマト缶30g  
 水 15g  
 にんじん（1cm角）15g  
 にんにく（みじん）0.1g  
 マカロニ（シエル）6g  
 食塩0.2g  
 トマトケチャップ5g 小麦粉2g  
 中濃ソース1.5g 炒め油0.7g  
 ウスターソース1g しょうゆ 1g  
 こしょう0.02g 赤ワイン0.5g  
 チリパウダー0.2g 食塩0.5g

1. だいずをやわらかくゆでる。
2. トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあける。
3. にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
4. マカロニをかためにゆでる。
5. 小麦粉を色づくまでから炒りする。
6. 鍋に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
7. たまねぎ・にんじんを入れよく炒め、水を加えて煮る。
8. 材料が煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいずを入れ、煮る。
9. 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。

## 健康的な毎日を過ごすには

毎日を健康に過ごすには、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養が大切です。家の手伝いや、散歩やダンスなども適度な運動になります。早起き、早寝を心がけるようにすると生活リズムもとのい、毎日を健康に過ごすことができます。



# ひなまつり

## 女の子の幸せを願うひな祭りの行事食

3月3日は、女の子の健康と幸せを祈るひな祭りです。

ひな祭りの行事食には、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などがあります。

草もちには、よもぎが使われています。生命力の強いよもぎの新芽を使うことで、病気を引き起こすもとをはらう力があると考えられています。この草もちをのばして、ひしがたに切ったものが、ひしもちになったといわれています。はまぐりのお吸い物は、はまぐりが対になっている貝以外とは合わないので、ぴったりと合う貝はひとつだけということから、夫婦円満などの意味があります。また、貝類の料理がつくられるのは、磯遊びで貝を拾って神様に供え、人びとも食べた名残りともいわれています。

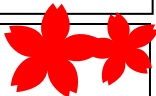


## しろぎけ



昔から3月3日に飲む習わしの桃花酒をまねたものといわれています。板酒かす100gと砂糖60gを水3カップで煮とかせば、できあがります。

## ひしもち



ひし形のおもちは、室町時代からあり、お祝いの席などに用いられています。3つの色にも意味があり、赤は桃の花を、白は雪を、緑は新しい芽をあらわしています。

