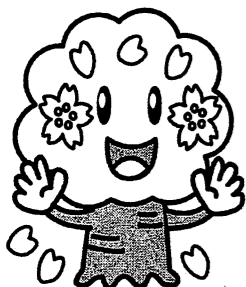


3月給食たより

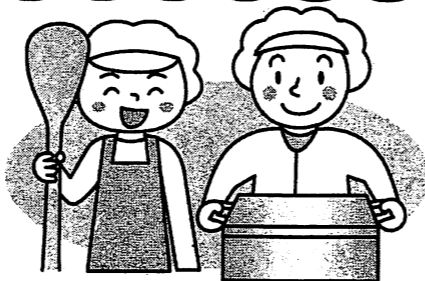
H29年度3月

岩出市学校給食共同調理場



木の芽や花のつぼみがふくらみ、日を追うごとに春が深まるのを感じます。いよいよ今年度最後の月となりました。今のクラスで給食を食べる日も残りわずかです。仲間と一緒に、思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。

1年間ありがとうございました!



ご卒業おめでとうございます

卒業と進学を目前に控えた皆さんは、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸をふくらませていることと思います。成長するにつれ、自分自身で食べる物を選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきますが、健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしてほしいと願っています。



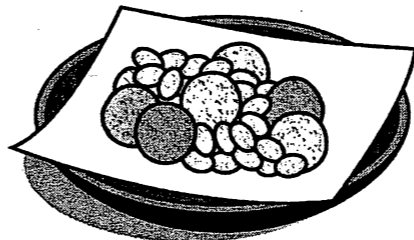
近年、1人で食べる「孤食」をはじめ、さまざまな「こ食」が問題となっています。誰かと一緒に食卓を囲むことは、食事をおいしく感じるだけでなく、コミュニケーション能力を育み、心の豊かさをもたらします。

こんな食事になっていませんか？

孤食 ひとり 1人で食べる 	子食 子どもだけで食べる 	固食 同じ物ばかり食べる
個食 同じ食卓で食べているものがそれぞれ違う 	小食 ダイエットなど必要以上に食事の量を制限する 	濃食 濃い味つけの物ばかり食べる
		粉食 粉から作られた物（パン、麺類など）ばかり食べる

出典：厚生労働省「保育所における食事の提供ガイドライン」(平成24年3月)

ひな菓子



3月3日のひな祭りには、ひしもちやひなあられ、白酒などをひな壇にお供えし、女の子のすこやかな成長と幸せを祈ります。ひなあられは「ひな菓子」の一つで、地域によって味や形が異なります。一般的に、関東地方は米粒形の「ポン菓子」で、砂糖で甘く味つけしたもの、関西地方は丸形の「あられ」で、塩やしょうゆなどで味つけしたものです。ひな菓子には、野菜や果物、桃の花などをかたどった練りきりや雲平、有平糖のほか、地域独特のものとして、金花糖(石川県金沢市)、ひちぎり(京都府)、おこしもの(愛知県)、からすみ(岐阜県東濃地方)、くじらもち(山形県)などがあり、お祝いに華やかな彩りを添えています。

「ひな菓子」いろいろ

3月の献立より

「もやしとベーコンのみそ汁」

・・・みそ汁にベーコンを入れるとコクが出ておいしさが増します。

「干草あえ」

・・・干草あえの「干草」とは、「いろいろな材料をたくさん取り合わせた」という意味です。

岩出市特産のなばな、人参、もやし、炒りたまごを使い彩りよく仕上げた和え物です。

「大根のそぼろ煮」

・・・ひき肉、大根、玉ねぎ、人参、ごぼう、岩出市で採れたクレソン、ひら天を使った煮物

です。大根は、他の食材のうま味を吸収しやすい食材です。お肉や他の野菜等のうま味をたっぷり吸いこんだ大根のおいしさを味わってください。