



3月給食だより



No.481 発行：阿見町立学校給食センター

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、どの子ど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。

1年間ありがとうございました！



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。

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



茨城県立医療大学地域貢献研究センターからの

“ワンポイントアドバイスコーナー”



「ひな祭りの食べ物にこめられた意味」



ひな祭りは、中国からわたってきた節句の一つです。女の子の健やかな成長と子どもに恵まれ一族がながくつづいていくことを願います。ひな祭りによく食べられるものには縁起のいい意味が込められています。今回はちらし寿司、甘酒、ひなあられについて紹介します。

ちらし寿司の具材には見通しがよいと「れんこん」、腰が曲がるまで長生きできるようにと「エビ」、まめによく働き仕事うまくいくようにと「豆(きぬさやなど)」が入っています。卵やにんじんなど色とりどりの具も入り、お祝いにぴったりです。飲み物として悪いものを追い払ってくれるという桃の花をひたしたお酒を飲んでいましたが、白酒や甘酒も加わるようになりました。甘酒には必須アミノ酸という体をつくるのに欠かせない成分が入っています。これは食事からしかとることができないものです。お子様も飲めるノンアルコールのものがありますので是非試してみてください。ひなあられには、桃、緑、黄、白の4色で四季をあらわしています。子どもが元気に大きくなれるように厄を払うという意味がこめられています。

ひな祭りのもとになった行事のうちいくつかは男女に関係なく行われていた厄除けの行事といわれており、時代の移り変わりにより少しずつ変化しています。ジェンダーレスな時代では男女ともに楽しめる行事になっていくかもしれませんね。



茨城県立医療大学 看護学科 笠井久美

～「みんなで考えよう！学校給食レシピ」に応募いただいた料理を紹介します～

今年の夏休み期間中に、地場産物を使用した給食レシピを募集し、その中から給食で提供可能なレシピについて、12月の給食より随時取り入れています。来年度も募集する予定です！ぜひ応募してください。



<3月採用>

- ★シャキシャキサラダ
…本郷小学校2年生 稲葉 心輝さん(小学校3/7、中学校3/6)
- ★ヤーコンカレーいため
…本郷小学校6年生 大友 悠斗さん(小学校3/11、中学校3/13)