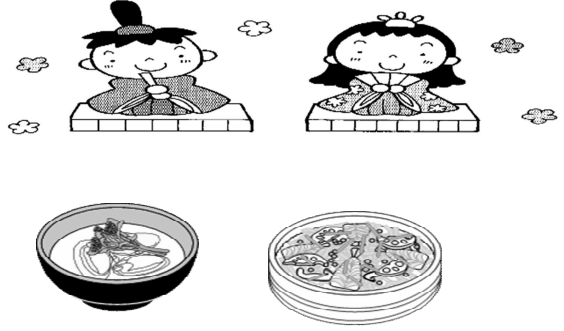




桃の節句

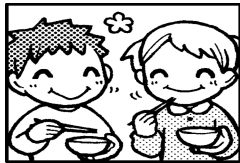
3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。



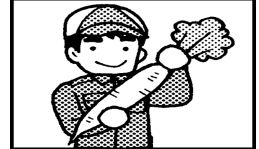
寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまできています。さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることでしょうか。3月はそんな1年間をふり返し、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

給食を通して学んだことをふり返ろう

①食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



④給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人びとによって支えられていることを知る事ができましたか？



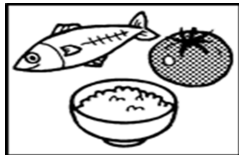
②食べる前に手洗いをを行うほか栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？



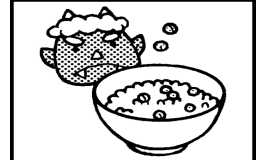
⑤配ぜんや盛りつけを丁寧に行ったり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやる事ができましたか？



③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



⑥自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



給食当番できたかな？



給食当番としてふさわしい身じたくをととのえることができましたか？



衛生や安全に気をつけて給食を運ぶことができましたか？



給食当番が協力をして給食の準備をすることができましたか？



石けんを使ってきちんと手洗いをすることができましたか？



盛り残しに気をつけて、ていねいに配ぜんをすることができましたか？

◎作ってみよう！～チャプチェ

材料 (4人分)

牛もも細切れ	120g	三温糖	8.8g
★油	2.4g	清酒	4.4g
★おろしにんにく	1.2g	薄口しょうゆ	9.2g
★おろししょうが	2g	ごま	4g
★濃い口しょうゆ	6g	ごま油	0.8g
にんじん	32g		
たけのこ千切り	44g		
ピーマン	20g		
きくらげ	2g		
緑豆はるさめ	24g		

作り方

- ① はるさめはぬるま湯につけて戻しておく。
- ② にんじん、ピーマン、きくらげは千切りにする。
- ③ 牛肉を★の調味料で炒める。
- ④ ③にたけのこ、にんじん、きくらげを入れて炒める。少し野菜に火が通ったら春雨・ピーマンを入れる。
- ⑤ 三温糖・清酒・薄口しょうゆを入れる。
- ⑥ 味がしみたら、ごま油とごまを入れて仕上げる。