きゅうしょく通信

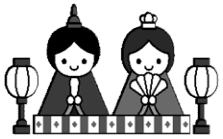
令和7年度3月号

No.11

いちき串木野市立学校給食センター

ひな祭りの行事食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



１年間の食生活をふり返ってみましょう。

食事の前に、手をきれいに洗っていますか？

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？

よくかんで味わって食べていますか？

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？

苦手な食べ物にも挑戦していますか？

毎日の食事を楽しんでいますか？

食事を「ひとり」で食べていると、気がつかないうちに、マナーが悪くなっていたり、ながら食べになったり、嫌いなものを残してしまったりしがちです。
なるべく、家族の人と一緒に食べるようにしましょう。

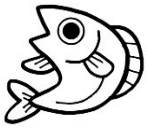
魚のパンプキン焼き（いちき串木野産の味平南瓜ペースト使用）　（3月24日の献立より）

＜材料＞

		4人分
	白身魚	4切れ
A	マヨネーズ	大さじ3
A	南瓜ペースト	大さじ3
A	米みそ	小さじ2/3
A	塩	0.1g
A	こしょう	少々
A	みりん	小さじ1/3
A	パセリ	2g
A	水	小さじ1

＜作り方＞

① Aの調味料を合わせてソースを作っておく。
② 魚とソースを混ぜる。
③ カップに②の魚を入れ、残ったソースを上からかける。
④ オーブンで焼く。（220℃　15分）



※給食では、ノンエッグマヨネーズを使っているので味をみて、塩や水分を調整してください。