

3月給食だより

1年間の振り返りをしよう!

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか? この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

<p>給食の前に 手をきれいに洗えましたか?</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて言えましたか?</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか?</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか?</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方がわかりましたか?</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べることができましたか?</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか?</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ることができましたか?</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか?</p>

ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。



ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。

ひな祭りの食べ物

<p>ひしもち</p> <p>緑・白・桃(ピンク)の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現しているとされますが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。</p>	<p>ひなあられ</p> <p>もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒の形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。</p>	<p>白</p> <p>桃の花びらを酒に浸した「桃花酒」を飲む風習がありましたが、江戸時代に「白酒」が売り出されると、たちまち人気を集めて定着しました。白酒はアルコールを含み、子ども向けには、米麹から作る甘酒などが用いられます。</p>
<p>ちらしずし</p> <p>酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたおすし。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のことでも、もとは、塩漬けにした魚と米を混ぜて「なれずし」が食べられていたとされています。</p>	<p>はまぐりのうしお汁</p> <p>はまぐりは、対になった貝殻でないと形がびつたり合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。</p>	

ご卒業おめでとうございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思っている気持ちがあります。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるように、いつまでも応援しています。



各地のひな菓子

<p>おこしもん (愛知県)</p>	<p>いがまんじゅう (愛知県西三河地域)</p>	<p>ひちぎり (京都府)</p>	<p>おいり (鳥取県)</p>
<p>からすみ (岐阜県)</p>	<p>くしろもち (山形県)</p>	<p>ひなまんじゅう (岩手県)</p>	<p>うすまきもち (香川県)</p>

好きなメニューランキング

毎年各学校にリクエストメニュー調査を行っていただき、その結果をもとにリクエスト給食を提供しています。今回はいただいたリクエストから、どのメニューが人気だったのかランキングで紹介したいと思います。

※リクエスト頻度、各校の順位より

- | | | |
|----|--------|--|
| 1位 | 鶏のから揚げ | <ul style="list-style-type: none"> ・かりかりして美味しいから ・さくっとしてジュシーで美味しいから ・いつ食べても美味しいから |
| 2位 | かりぼり和え | <ul style="list-style-type: none"> ・おいしく野菜を食べられるから ・たくわんの食感もいいし、野菜も食べられるから ・噛み応えがあるから |
| 3位 | クレープ | <ul style="list-style-type: none"> ・生地がモチモチで美味しいから ・中のジャムが美味しいから ・フルーツやクリームが美味しいから |

この他にも、ラーメン、カレー、タルトなども人気がありました。中には「食べたことがないから食べてみたい!」と、提供したことがないメニューのリクエストもありましたが、提供できる範囲で検討していきたいと思っております。これからもみなさんの声を聞かせてくださいね!



日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

<p>【主食】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>米(無洗米が便利) <input type="checkbox"/>レトルトごはん・おかゆ <input type="checkbox"/>アルファ化米 <input type="checkbox"/>缶入りのパン <input type="checkbox"/>粉物(小麦粉など) <input type="checkbox"/>乾めん(そうめん、パスタなど) <input type="checkbox"/>もち 	<p>【主菜】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>肉、魚、豆の缶詰 <input type="checkbox"/>カレーなどのレトルト食品 <input type="checkbox"/>乾燥豆 【副菜】 <input type="checkbox"/>野菜の缶詰、瓶詰 <input type="checkbox"/>切り干しだいこんなどの乾物 <input type="checkbox"/>日持ちする野菜 	<p>【果物・菓子】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>ドライフルーツ <input type="checkbox"/>果物の缶詰 <input type="checkbox"/>チョコレート 【飲料】 <input type="checkbox"/>水 <input type="checkbox"/>茶 <input type="checkbox"/>ジュース 【調味料】 <input type="checkbox"/>砂糖 <input type="checkbox"/>塩 <input type="checkbox"/>酢 <input type="checkbox"/>しょうゆ <input type="checkbox"/>みそ
---	---	---

水の備蓄は一人1日3L

一人分 1週間だと 21L

水は、命を守るためにとっても大切です。飲料水(調理用を含む)の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。



3.11東日本大震災から15年が経ちました。防災意識を持続させるためにも、震災があったこのような時期に、災害について考えたり、備蓄品を確認したりしてみましょう。