

3月給食だより

R7年度 甲斐市立玉幡小学校 給食室

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、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。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と、いつまでも応援しています。

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。

ひな祭りの食べ物



ひしもち

みどり・しろ・もも（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。

ひなあられ

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。

白酒

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むため、子ども向けには、米麴から作る甘酒などが用いられます。

ちらしずし

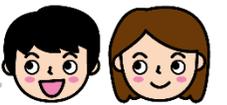
酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたおすし。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のことで、もとは、塩漬けにした魚と菜を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

はまぐりのうしお汁

はまぐりは、対になった貝殻でないと形がぴっ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。



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月になり、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へ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>



1年をふりかえろう！給食チェックめいろ

- めいろのルール**
- ①すべての質問に答えられるよう、道を探して進むこと。
 - ②同じ道を通らないこと。
 - ③ゴールしたら、答えの合計得点を計算すること。

スタート

Q. 給食の前にしっかり手を洗いましたか？

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. 食事のあいさつができましたか？

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. 好き嫌いなく食べられましたか？

食べられた…5点
まあまあ食べられた…3点
食べられなかった…0点

Q. 給食当番を協力してできましたか？

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. よくかんで食べることができましたか？

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. おはしを使って上手に食べることができましたか？

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. いろいろな食べ物を食べることができましたか？

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. 給食時間を楽しめましたか？

とても楽しめた…5点
まあまあ楽しめた…3点
あまり楽しめなかった…0点

ゴール

計算式 [] = 合計 点

めいろのこたえ

🌸 35点~40点…よくがんばりました！
すばらしいです！1年間、給食の時間をとても大切にすごせましたね。これからも、おいしく楽しく、みんなのお手本になれるあなたに期待しています。

😊 25点~34点…よくできました！
がんばりましたね。給食の時間に大切なことをたくさんできるようになりました。次は、もう少しがんばれるところを探して、挑戦してみましょう。

😊 15点~24点…もう少しがんばろう！
給食の時間、楽しくすごせていますか？次は、「これだけはがんばろう！」ということを一つ決めて、取り組んでみましょう。

😞 0点~14点…もっとがんばろう！
できなかったこと、楽しめなかったことなど、先生やお友達に相談しながら、一つずつできるようにしていきます。きっと、もっと楽しい給食の時間にできますよ！

日本全国味めぐりツアー 新潟県

「ルレクチェ」とは、洋梨の品種の1つで、新潟県で特に生産が盛んです。「ラフランス」に比べて甘味がより強く、とろっとした柔らかな食感が特徴です。

「タレカツ丼」は、新潟市発祥のソルフードとして親しまれています。通常の卵とじのカツ丼とは異なり、薄いトンカツを甘い醤油だれにくぐらせてご飯に乗せたものです。給食では、タレカツを単品で提供します。



「車麩」は、新潟県ではポピュラーな麩です。練った生地を棒に巻き付けて焼くことで、バームクーヘンのような特徴的な形になります。麩は、小麦粉のたんぱく質から作られるため、雪が多い新潟県では、冬場の貴重なたんぱく源として昔から食べられてきました。

まめ きなこ豆

節分給食で出した、炒り大豆を使ったレシピです。炒り大豆をそのまま食べるのが難しいお子さんでも、これなら美味しく食べられるかもしれません。

- 【材料】10人分**
- 炒り大豆…………… 100 g
 - 黒砂糖…………… 25 g
 - 三温糖…………… 25 g
 - (黒砂糖、三温糖でなく、上白糖やグラニュー糖でも問題ないです)
 - 塩…………… 0.5 g
 - 水…………… 12 g
 - きなこ…………… 25 g
- 【作り方】**
- ① 黒砂糖、三温糖、塩、水を合わせ、火にかける。
 - ② 砂糖が溶け、ふつふつとしてきたら、炒り大豆を入れる。
 - ③ 弱火で加熱し、大豆に絡んだ砂糖が白っぽくなるまで混ぜる。
 - ④ 火を止めて、きなこを入れて混ぜ、豆全体にまぶす。