



3月の給食だより

平成31年3月

足立区立梅島小学校

あっという間に、今年度も終わりが近づいてきています。1年間、みなさまのご理解とご協力、本当にありがとうございました。4月に比べて、給食の準備が素早くできるようになったり、背がぐんと伸びたりと、子どもたちの成長ぶりに、日々驚いています。これからも、子どもたちの健やかな成長のお役にたてるよう努めていきます。

3月のめあて

感謝して食べましょう。

毎日何気なく食べている食事ですが、食事を口にするまでにいろいろな人が関わっています。そして、動物や植物の命をいただいています。自分たちの食事に関わっているすべてのことに感謝をして、食べるようにしましょう。

心をこめて作っている人への感謝

毎日の給食は、たくさんの人たちが関わっています。

☆給食を調理する人 → 調理員さん

☆食材を運ぶ人 → 運転手さん

☆米・野菜・肉・魚・卵・牛乳などの食材をつくる人



命をいただいていることへの感謝

私たちが食べている肉や魚、野菜・果物などには、全て命があります。私たちは、動物や植物の「命」をいただいて、自分の「命」をつないでいます。



「いただきます。」

「ごちそうさま。」



毎日食べ物をいただけることへの感謝

地球上では、食べ物が不足して苦しんでいる人が8億人以上もいるといわれています。食べたいのに食べられない人がいる中で「苦手だから残す」「たべきれないから捨てる」ということはあってはならないものです。「残さず食べる」ことでも、感謝の気持ちを表すことができます。いただく大切な命や、たくさんの人たちに感謝の気持ちを持って、残さず食べるようにしましょう。

☆今月の行事食

ひなだんゼリー



給食では、「ひなだんゼリー」を作ります。ひなだんゼリーとは、ひし餅をイメージして作ったゼリーです。

ひし餅は、「緑・白・桃(赤)」の3食が重なったひし形のお餅です。それぞれの色には意味があります。

☆**緑**：健やかな成長。

☆**白**：長寿・子孫繁栄。

☆**桃(赤)**：邪気を払う。

また、色を重ねる順番で、春の情景を表現しています。

桃の節句・ひなまつり

3月3日は桃の節句です。女の子の健やかな成長を願う節句とされています。

平安時代に、中国から日本に伝わってきました。はじめは、人の形をした紙の人形で体をなでて、それを川に流すことで、穢れや災いを祓っていました。これは、「流し雛」といわれ、今でも行っている地域があります。江戸時代に入ってから、現在のような豪華な段飾りが始まりました。

ひなまつりには、ひな人形をかざり、白酒・ひし餅・ひなあられ・桃の花を供えます。そして、ちらし寿司や蛤のうしお汁、ひなあられを食べて、健やかな成長を願います。

1年間を



振り返りましょう

今月の野菜

キャベツ



キャベツには、旬の時期が3回あります。

春が旬の春キャベツ、夏から秋が旬の高原キャベツ、そして冬が旬の冬キャベツがあります。

3月には、春キャベツが出回ります。春キャベツは、葉がやわらかく、みずみずしいのが特徴です。生食に向いています。芯が太いと育ちすぎて葉が硬いことがあるので、500円玉くらいのものがおすすめです。

春キャベツの クリーム煮

作り方

材 料(4人分)

キャベツ 葉3枚
鶏こま肉 100g
にんじん 小1本
じゃがいも 中2個
たまねぎ 中1/2個
ブロッコリー 1/4株

↓シチューのもとでもOK!

油 小さじ1
バター 大さじ1
小麦粉 大さじ2と1/2
牛乳 160CC

コンソメスープ 350CC
生クリーム 大さじ1
塩 小さじ1/3
こしょう 少々

- ① 牛乳は温めておく。フライパンにバターを溶かし、小麦粉を振り入れて焦げないように炒める。
- ② ①のフライパンに温めた牛乳を少しずつ加えて、その都度よく混ぜ合わせ、弱火で煮込む。
- ③ 鶏こま肉はフライパンに油をしいて炒め、少し火を通しておく。
- ④ コンソメスープに、キャベツ以外の野菜と③の鶏肉を加えて、煮る。
- ⑤ ④に②を加える。生クリームも加えてよく混ぜる。
- ⑥ 仕上げにキャベツを入れ、さっと煮る。
- ⑦ 塩・こしょうで味付けをして完成。