



3月 食育だよ！

黒石原支援学校
菊池支援学校

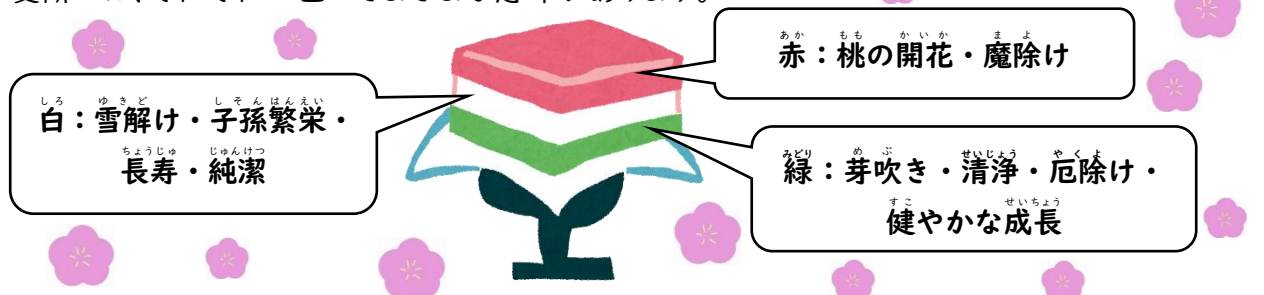
今年度も残り1か月となりました。3月は1年の締めくくりの月です。今年度の給食は、楽しく、おいしく、マナーを守って食べることはできましたか？ 自分自身の食生活や給食を通して学んだこと、できるようになったことを振り返り、これからの生活に活かしていきましょう。

3月3日 ひな祭り ってなに？

ひな祭りには、女の子の美しく健やかな成長を願うという意味が込められています。別名「桃の節句」「上巳の節句」ともいわれます。3月3日の給食は、「ひなまつりこんだて」で、ちらし寿司やひなあられ、加工食では3色のお花ゼリーを出しますよ！

どうして「菱餅」や「ひなあられ」を食べるの？

菱餅は、平安時代から伝わる伝統的なお菓子です。特徴的な菱形は心臓のかたちを表しており、「子どもの健康と健やかな成長」という願いが込められています。江戸時代の菱餅は白と緑の2色だけでしたが、明治時代には赤も加わり、現代の3色の菱餅になりました。この3色の菱餅には、それぞれの色にさまざまな意味があります。



また、ひなあられに使われている桃・緑・黄・白の4色は四季を表しており、「1年を通じて幸せを祈る」という意味が込められています。なお、「ひなあられ」と呼ばれるお菓子は、地域によって異なります。関東では「米に圧力をかけて膨らませたポン菓子に砂糖で味付けしたもの」を、関西では「揚げた餅を塩や砂糖醤油で味付けしたもの」を「ひなあられ」と呼びます。



この1年のまとめとして、日ごろの食生活をふり返ってみましょう。

□の中に「よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった…×」を書き入れてみましょう。



朝ごはんを必ず食べた。
感謝の気持ちをもって、食事のあいさつをすることができた。
自分に必要な量を考えて食べるすることができた。
よく噛んで食べるすることができた。
間食は、時間と量を決めて食べた。
脂肪分や塩分の摂りすぎに気をつけた。
好き嫌いをせずに食べるすることができた。
行事食や郷土料理に興味を持つことができた。



★チェックの結果をもとに、食生活をふり返ってみましょう★

給食のレシピをご紹介します！

今月は、3月3日の「かつのりサラダ」のレシピをご紹介します！

【かつのりサラダ】（4人分）

- ・ツナ 25g
- ・キャベツ 120g
- ・きゅうり 60g
- ・にんじん 20g
- ・かつおぶし 2g
- ・きざみのり 2g
- ・こいくちしょうゆ 小さじ1弱
- ・酢 小さじ1弱
- ・ねりごま 小さじ2弱
- ・砂糖 小さじ1強
- ・ごま油 少々



- ①キャベツはざく切り、きゅうりは輪切り、にんじんは細切りに切っておく。
- ②切ったら、きゅうりは軽く塩もみ、キャベツは軽く茹でて水気を絞っておく。
- ③調味料を混ぜ合わせて野菜に和える。
- ④最後にかつおぶしときざみのりを混ぜ合わせたら完成！



卒業おめでとう！



卒業生みなさん、卒業までの給食はあと数回になりましたね。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？食べることを大切にすること、自分自身を大切にすることにつながります。自分の健康な身体づくりのために、栄養バランスを考えて食事をしましょう。みなさんのこれからの活躍を期待しています！

卒業生