

3月 給食だよ!

2024年3月
横浜市立和泉小学校

寒さもゆるみはじめ、春の訪れがそこかしこに感じられます。今年度も残りわずかになりました。この1年の学校生活はどうでしたか?進級、進学に向けて1年間のまとめと反省をしてみましょう。

3月の献立



- 望ましい食生活を実践するための、参考となる献立を取り入れました。
(主食・主菜・副菜のそろった献立、まごポイント満点の献立)
- 桃の節句を知らせる献立として、菜の花ごはんを取り入れました。
- 旬の食品を取り入れました。
(さわら・キャベツ・こまつな・みつば・いよかん)
- 卒業・進級を祝う献立として、赤飯を取り入れました。



日本では昔からお祝いの時によく赤飯を食べます。赤飯は、もち米やうるち米に小豆やささげを入れて炊いたものです。

なぜ「赤はおめでたい色」になったの?
なぜ小豆を入れて炊くの?

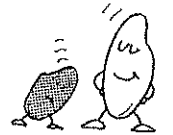


昔、日本で食べていた米は、赤米と呼ばれる赤色の米でした。

赤米は少ししか収穫できなかったため、いつもは雑穀や木の実を食べ、おめでたい事やいい事があった時だけ、大切な赤米を食べて祝いました。



時がたち、白米がたくさん作られるようになると、赤米は減っていききました。



しかし「祝う時は赤い米が食べたい」という思いは変わらず、白米に小豆を入れることで米を赤くすることを考え付いたのです。



食育チェックシートで1年の食生活を振り返ろう

「はい」と思うものに○をつけてみましょう。

●朝ごはんは毎日食べましたか?

●給食当番の仕事はしっかりできましたか?

●朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか?

●食事の前の手洗いはよくできましたか?

●「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか?

●食事では、いつもよくかんで食べていましたか?

●食器のならべ方(配ぜん)にも気をつけて食べることができましたか?

●野菜を毎日、食べていましたか?

●はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか?

●給食の牛乳は残さず飲めましたか?

結果はどうでしたか? 「○」の数がたくさんあった人はよい食習慣をこれからも続けていきましょう。「○」の数が少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう。

ホワイトシチュー（4人分）

鶏肉（角切り）	150g	① こまつなは2cm幅に切り、下ゆでする。 にんじんはいちょう切り、たまねぎは1.5cm角切り、じゃがいもは2cm角切りにする。 ② ★でホワイトルーを作る。 ③ 鍋に油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを順に入れて炒め、水を入れて煮る。 ④ 煮えたら、●で調味する。 ⑤ ルーを入れ、弱火で15分ほど煮込む。 ⑥ 牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。 ⑦ 小松菜を入れる。 ※ 豆乳は牛乳に置き換えても大丈夫です。
じゃがいも	300g	
たまねぎ	400g	
にんじん	80g	
こまつな	50g	
油	小さじ1	
★小麦粉	大さじ2	
バター	15g	
牛乳	150g	
豆乳	90g	
脱脂粉乳	25g	
●塩	小さじ1	
こしょう	少々	
水	120cc	

スパゲッティミートソース（4人分）

「スパゲッティ	280g	① セロリ・たまねぎ・にんじん・にんにくはみじん切りにする。 ② 鍋にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・セロリを炒め、香りがたったらひき肉・たまねぎ・にんじんを入れてよく炒める。 ③ カットトマト・★調味料を入れてよく煮込む。 ④ かために茹でたスパゲッティを入れて、あえる。
「塩	小さじ1	
牛ひき肉	230g	
たまねぎ	600g	
トマトカット缶	270g	
にんじん	150g	
セロリ	20g	
にんにく	2g	
オリーブ油	大さじ1/2	
★「ケチャップ	90g	
中濃ソース	30g	
赤ワイン	10g	
塩	小さじ1	
こしょう	少々	

食べられる花。探そうよ



野菜には葉やくき、実を食べるものが多いですが、中には花や花のつぼみを食べるものがあります。とくに冬から春への季節に変わり目に出回る菜の花やふきのとうは、ほろ苦い味でひと足先に春の訪れを知らせてくれます。ほかにもどんな「食べられる花」があるのか、探してみましょ。

菜の花

アブラナの花のつぼみや花芽のついた穂先のくきを食べます。すでに咲いた小さな花びらも食べられます。緑黄色野菜でビタミンAのほか、ビタミンCや成長期に欠かせない鉄もたっぷりです。

ふきのとう

ふきの花のつぼみを食べます。雄花と雌花のつぼみがあります。このふきのとうが伸びて花が咲くと、今度は地下茎から葉が別に伸びてきます。そのくきも食べます。

ブロッコリー
カリフラワー

どちらも花のつぼみを食べます。カリフラワーはブロッコリーが突然変異で白くなったものです。

パンジー

食用に栽培されたものを生のまま、ケーキやサラダの飾りに使います。「エディブルフラワー（食べられる花）」といわれ、ほかにも、ペゴニア、ナスタチウム、バラ、バーベナ、ポリジなどがよく知られています。

桜

八重桜の花びらを塩漬けにして食べます。桜茶や桜湯、また塩ぬきをして、お吸い物のたねに使う春を演出したり、あんぱんなどの上にあしらったりします。また大島桜の葉も塩漬けにして、桜もちなどに使います。

花にら

らにとうが立ち、花芽のついたものを食べます。つぼみが開かないうちに収穫します。中国料理などでよく使われます。園芸用の「ハナニラ」とは別のものです。

花オクラ

ハイビスカスのようなオクラのような花びらや花つぼみを食べます。実とは別の専用の品種があります。花も実のオクラと同じように粘り気があります。

みょうが

ショウガ科の植物です。春に細いたけのこに似た、新芽「みょうがたけ」が出て（これも食べられます）、葉を広げます。そして夏から秋にかけてその葉の茎の根元につく花のつぼみがみょうがです。

食用菊

食べられる菊の花です。収穫は秋になり、酢の物などにして食べます。黄色や紫色のものがあります。山形県「もっこのほか」が有名です。

元歌：「フラワー」(KinKi Kids, 1999)