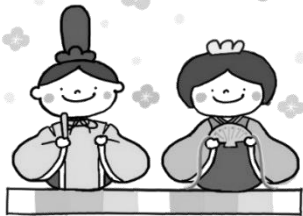


3月給食だよ

平成30年3月1日
さいたま市立宮原小学校
家庭教

今年度も残りわずかとなってきました。まだまだ寒い日が続きますが、しっかりと食べ、体調を整えて春を迎えましょう。

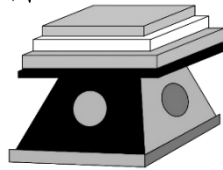
3月3日(土)は「ひなまつり」



ひなまつりは、女の子の健康と幸せを願う行事です。ひな人形を飾ったり、ひな祭りの行事食を食べたりして過ごします。給食では、ひなまつりに合わせて、3月2日(金)に「手巻き寿司」を出します。

緑、白、ピンクの3色の餅を菱形に切って重ねたものを飾ります。色にはそれぞれ意味があり、緑は「健康や長寿」、白は「清浄」、ピンクは「魔除け」を表しています。

菱餅



ひなあられ



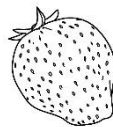
菱餅と同じく、緑、白、ピンクの3色があります。緑は「木々のエネルギー」、白は「大地のエネルギー」、ピンクは「生命のエネルギー」を意味します。ひなあられを食べることで、自然のエネルギーを得て、健やかに成長できるようにという願いが込められています。

3月の献立から 旬の果物

美生柑(みしょうかん)

別名「和製グレープフルーツ」とも呼ばれ、さっぱりとした甘さが特徴の柑橘です。「河内晩柑」が品種名ですが、愛媛県愛南町の登録商標として「美生柑」という名称が付いています。

いちご



ビタミンCが豊富に含まれていて、10粒程度で1日に必要なビタミンCをとることができます。ヘタをとってから洗うと、ビタミンCが流れ出てしまうので、ヘタをつけたまま洗いましょう。

リクエスト給食

今月は、6年3・4・5組の児童が考えた「リクエスト給食」を提供します。6年生には、テーマや献立の組み合わせを考えてもらいました。自分たちが考えた給食を楽しんで食べてもらいたと思います。

- 1日(木) 6-4 オリジナルチャイナ料理給食
- 7日(水) 6-3 ゴールデンチキン給食
- 14日(水) 6-5 イタリア風ランチ

お赤飯について

給食最終日の3月19日(月)は、6年生の卒業を祝ってお赤飯を出します。お赤飯は、もともとは悪いことを取り除く厄除けのために食べられていました。しかし、今は子どもの健やかな成長を祝うときや、人生の節目、将来の幸せを祈る行事等を行うときに欠かせない食べ物となりました。お赤飯に使われる小豆は、古くから体に良い栄養素がたくさん含まれていると言われ、薬として利用されていました。小豆に含まれているポリフェノールには、体の活性酸素を取り除く働きがあります。他にも、カリウムやビタミンB₁もたくさん含まれています。

「地元シェフによる学校給食」を実施しました

2月16日(金)、パレスホテル大宮 中華料理長 藤村政二シェフをお招きし、「地元シェフによる学校給食」を実施しました。

当日、シェフは給食室で調理にも参加し、大きな中華包丁で、たくさんの野菜を切ってくださいました。給食中、シェフが全クラスを回ると、「握手してください。」「サインください。」「おいしいです。」と児童の歓声が沸いていました。

2月給食だよりで、油淋鶏のレシピを紹介しましたが、シェフから油淋鶏のソースの簡単レシピ、ソースの応用を教えていただいたので、紹介します。



あんかけチャーハン

水：しょうゆ：砂糖：酢 = 1：1：1：0.5~0.7
+ おろし生姜、みじん切りネギ、ごま油 適量

魚の竜田揚げや揚げ茄子にかけるのもおすすめです。市販の唐揚げやお惣菜のアレンジにも使えます。



テレビ放送で、シェフの紹介、シェフへの質問を行いました。



小松菜を切っている様子です。大きな中華包丁に注目です。



6年5組での会食の様子です。シェフにたくさんの質問をしていました。