



3月給食だより

南九州市立学校給食センター



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月。今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。

みなさんは、日々の給食からどんなことを学びましたか。この1年間を振り返り、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>パラソム</p>	<p>自分に必要な量を 考え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>

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、みな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。みなさんが元気で活躍できるように、いつまでも応援しています。



ひな祭りのおはなし



3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いをこめた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで、「桃の節句」とも呼ばれます。

ひな祭りの食べ物



<p>ひしもち</p> <p>緑・白・桃（ピンク）の3色が重ねた、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。</p>	<p>ひなあられ</p> <p>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。</p>	<p>白酒</p> <p>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みます。子ども向けには、米麹から作る甘酒などが用いられます。</p>
--	---	--

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、塩漬けにした魚と米を発酵させた「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。

せんこく せいようきょうむ せうがくせいしやくしんががいかいはつ
 全国の栄養教諭・学校栄養職員が開発した

救給カレー

さいがいじきゆうしよくようひしやうしよく
 災害時給食用非常食

～ライフラインが途絶えた中で救援物資が届くまでの「いのちをつなぐ」非常食～

「救給カレー」は、緊急事態が発生し、みなさんに学校給食が届けられない時のために準備している「非常食」です。給食費で購入しているため、その年度に使用しなかった学校に、救給カレーを配ります。

食の備えを見直しましょう

近年、気候変動の影響などから、各地で甚大な災害が発生しています。私たちのまわりでも、いつ地震や風水害が起こるか分かりません。

家庭での備えは十分でしょうか。また、備えている食品の期限は大丈夫ですか。この機会に、家庭でも非常食やローリングストックについて、見直してみましょう。



水は必需品!
 ひとり1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾物、口持ちの野菜など。
 好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

おすすめ 給食レシピ

キムタクごはん

【分量4人分】

米	2合
豚肉	80g
にんじん	20g
深ねぎ	40g
白菜キムチ	60g
つぼ漬け	60g
枝豆(むき美)	20g
おろしにんにく	小さじ1/2
料理酒	小さじ1
薄口醤油	小さじ2
サラダ油	小さじ1/2

【作り方】

- ごはんは、少し固めに炊いておく。
- にんじん・深ねぎはみじん切り、つぼ漬けと豚肉は細切りにしておく。
- フライパンで油を熱し、豚肉を炒め、おろしにんにくと料理酒を加える。
- にんじん・深ねぎと醤油を半量加え、炒める。
- キムチとつぼ漬けを加えさらに炒め、味をみて、残りの醤油で味をととのえ、枝豆を加えて炒める。
- 1のごはんと混ぜ合わせて、できあがり。

※味が足りない時は、キムチやつぼ漬けの汁を加えると良いです。

ピリ辛フォー

【分量4人分】

豚ひき肉	80g
おろしにんにく	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/2
深ねぎ	20g
トウバンジャン	少々(お好みで)
料理酒	小さじ2
焼き豚	30g
にんじん	40g
玉ねぎ	160g
たけのこ水煮	20g
きくらげ(乾燥)	2g
チンゲン菜	30g
平ピーフン	50g
鶏がらだし	60cc
水	280cc
濃口醤油	大さじ1と1/2
薄口醤油	大さじ1/2
塩	少々
練りごま	大さじ1
ごま油	小さじ1/2

【作り方】

- 乾燥きくらげと平ピーフンは、水戻ししておく。Bの調味料は、合わせて、といておく。
- 深ねぎはみじん切り、にんじん・玉ねぎ・たけのこ水煮は千切り、チンゲン菜は2cm幅に切る。焼き豚は、細切りにする。
- 鍋で豚ひき肉をから炒りし、Aの調味料を加えて炒め、焼き豚を加えて、さらによく炒める。
- にんじん・玉ねぎ・たけのこ・きくらげを加えて、しんなりするまで炒める。
- 水・鶏がらだしを加えて、ひと煮立ちさせる。アクをとる。
- Bの調味料を入れて、味をととのえる。
- チンゲン菜と平ピーフンを入れて、ひと煮立ちしたら、ごま油を入れて、できあがり。