

3月給食だより

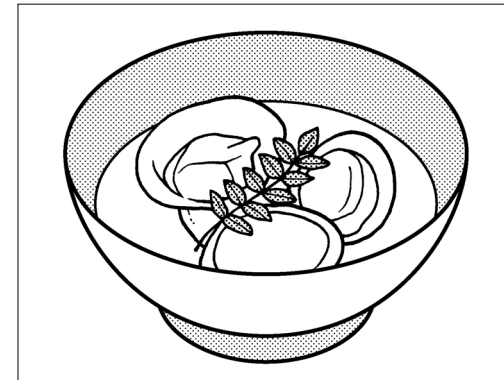
今年度も残り少なくなってきました。今まで給食を通して食に関するさまざまなことを学習してきましたが、みなさんはどのくらい身につけることができましたか？
今までの食生活を振り返ってみましょう。

1年間の食生活を振り返ろう！

それぞれの項目について確認してみましょう。

<p>いろいろな食品名や料理名がわかった</p> 	<p>朝ごはんの大切さがわかった</p> 
<p>ていねいに手洗いをした</p> 	<p>マナーを守って楽しく食事をした</p> 
<p>感謝の気持ちで食べることができた</p> 	<p>行事食や郷土料理への関心が深まった</p> 

ひな祭りの行事食をつくってみよう！



はまぐりのうしお汁

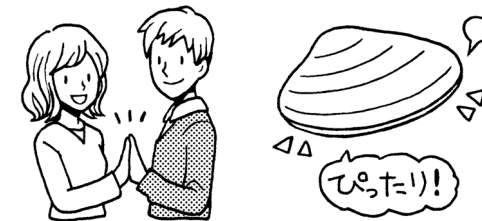
〈材料・4人分〉

- はまぐり……………8個
- 水……………3カップ
- こんぶ……………1枚(4cm×10cm)
- 塩……………少々
- しょうゆ……………少々
- 木の芽またはみつ葉など……………適量

〈つくり方〉

- ①ボウルにはまぐりと塩分3%程度の薄い塩水(分量外)を入れて暗いところに3時間以上置き、砂出しをします。
- ②なべに水とこんぶを入れておき、こすり洗いをしたはまぐりを入れて中火にかけます。こんぶは沸騰する直前でとり出します。あくはこまめにとります。
- ③はまぐりの口が開いたら火を止めて塩としょうゆで味をととのえます。
- ④おわんによそいます。木の芽やみつ葉などを飾りましょう。

どうしてはまぐりのうしお汁を食べるの？



はまぐりは、もともと対になっている貝以外の貝とはぴたりと合いません。女の子が将来よい人にめぐりあえますようにという願いを込めて昔から食べられています。

給食を通してみなさんに伝えたいこと

給食は食に関するさまざまなことが学べます。食事マナーを身につけることができたり、栄養バランスや健康によい食事のとり方がわかったり、安全、衛生に気をつけて食事の準備や片づけができたりし、郷土食や行事食、地域でとれる食材について知ることもできます。成長期のみなさんは今、食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につける大切な時期です。給食が食べられることに感謝をしながら、多くのことを学んで生活に生かしていきましょう。