

3月号

# 食育だより

学校給食白田センター



寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまで来ています。さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは給食を通してさまざまなことを学んできました。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることでしょう。3月はそんな1年間を振り返り、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

## ひな祭り と 行事食



3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも、「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに、貴族の女の子の人形遊びが結び付いて、現在のようなひな祭りに変わっていったとされています。

### ちらしずし



ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。

### ひなあられ



関東地方では米粒形のボン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。

### はまぐりのお吸い物



はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれますように」という願いを込めて使われます。

### ひしもち



厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。

## 1年間、ありがとうございました

保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願い致します。



# 1年間の給食を振り返ってみよう！

## ◎給食の約束やマナーを確認してみよう。

給食時間には、さまざまな約束や食事のマナーがあります。この1年間を振り返りながら、一つひとつ確認していきましょう。

<p>きれいに手を洗う</p> <p>手についた細菌やウイルスが、給食の準備や食べる時に体の中に入らないように、せっけんをつけて丁寧に洗います。</p> 	<p>給食当番の身じたく</p> <p>みんなが安全でおいしく給食を食べられるように、清けつな白衣やマスクを身につけて、責任をもって仕事をすることが大切です。</p> 	<p>素早い給食準備</p> <p>クラスみんなで協力し、丁寧に素早く給食の準備をすることで、食べる時間が長くなり、ゆっくり味わって、食べることができます。</p> 	<p>食器の位置や持ち方</p> <p>ご飯は左、汁物は右と、見本に合わせて食器を置きます。おわんは正しく持つと食べやすく、日本人の食べ方を身につけられます。</p> 
<p>はしの持ち方</p> <p>下の絵のように正しくはしを持てるようになると、食べ物がかみやすく、料理を残さずきれいに食べられるようになります。</p> 	<p>食事のあいさつ</p> <p>食べ物への感謝の気持ちを込めて「いただきます」をし、給食に関わった人への感謝の気持ちを込めて「ごちそうさまでした」のあいさつをします。</p> 	<p>姿勢正しく黙食</p> <p>良い姿勢で食べると、胃が押されず、食べ物の消化がよくなります。周りの人につばを飛ばしたり迷惑をかけないようにするために、静かに食べます。</p> 	<p>よくかむ</p> <p>よくかんで食べると、脳の働きや消化・吸収がよくなり、食べ物の味がわかってよりおいしく感じるなど、心と体の健康に良い効果がたくさんあります。</p> 
<p>興味をもつ</p> <p>給食に使われている食材や料理に興味をもつことで、新しい発見があったり、食事が楽しくなり、人生が豊かになります。</p> 	<p>好き嫌いなく食べる</p> <p>給食はいろいろな食べ物に出会い、経験できるように工夫されています。苦手なものや初めてのもの、ひと口でも食べてみましょう。</p> 	<p>残さず食べる</p> <p>給食は体に合った栄養をとり、大きく成長できるように計算されています。自分に合った量を残さず食べるのが大切です。</p> 	<p>後片付け</p> <p>決まった場所に食器を重ね、汚れた場所をきれいにするなど、一人ひとりが気をつけることで、気持ちよく食べ終わり、調理員さんも喜びます。</p> 

# 3月



## よていこんだてひょう 予定献立表

さくしがっこうきゅうしよくうすだせんたー  
佐久市学校給食臼田センター

日	曜日	主食	主菜	副菜	汁	牛乳	その他	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄色の仲間 熱や力の元になる		栄養価		
								1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価 小学校	栄養価 中学校	
1	金	ごはん	ホキの南蛮漬	勝つお節サラダ	チゲ風みそ汁	☆		ホキ かつおぶし 豚肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ レモン果汁 もやし だいこん はくさい 白菜キムチ	ねぎ	精白米 かたくり粉 さとう じゃがいも	米ぬか油 ごま油 ごま	エネルギー 591 kcal タンパク質 28.7 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.8 g	744 kcal 34.3 g 21.6 g 3.6 g
4	月	ちらしずし	ますの塩こうじ焼き	菜の花あえ	ささみのすまし汁	☆	もものタルト	えび 油揚げ ます たまご とりささみ	牛乳	にんじん なばな かきな ごまつな	かんびょう 干しシイタケ きゃべつ えのきだけ はくさい ねぎ		精白米 さとう かたくり粉 もものタルト	米ぬか油	エネルギー 657 kcal タンパク質 32.9 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.9 g	807 kcal 39.3 g 21.5 g 3.4 g
<b>ひな祭りの献立</b>																
5	火	コッペパン	とり肉のパン粉焼き	もやしのカレーサラダ	野菜チャウダー	☆		とり肉 ショウガ ア コ	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	もやし きゃべつ きゅうり たまねぎ コーン		コッペパン パン粉 さとう じゃがいも	オリーブ油 米ぬか油	エネルギー 593 kcal タンパク質 32.8 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 3.3 g	729 kcal 39.4 g 23.6 g 4.2 g
6	水	ごはん	厚揚げのマーポあんかけ	豆もやしの中華あえ	中華風なめこスープ	☆	きよみ ルツ	きぬ厚揚げ 豚ひき肉 みそ 糸かまぼこ たまご	牛乳 しらす干し	にんじん ちんげんさい	だけ 大豆もやし きゃべつ えのきだけ なめこ きよみオレンジ	ねぎ	精白米 さとう かたくり粉	米ぬか油 ごま油	エネルギー 596 kcal タンパク質 27.1 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.4 g	755 kcal 33.2 g 24.6 g 2.9 g
7	木	ソフトめん	山賊焼き	かみかみ野菜サラダ	ごまみそ汁	☆		とり肉 さきいか 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	しょうが だいこん きゅうり たまねぎ 干しシイタケ だけ ねぎ	すりりんご セロリー もやし	ソフトめん かたくり粉 さとう	米ぬか油 ごま油	エネルギー 608 kcal タンパク質 34.5 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 3.2 g	787 kcal 42.7 g 22.4 g 4.0 g
8	金	ごはん	佐久の臼の貝	和風ポテトサラダ	わかめのみそ汁	☆		豚肉 安養寺みそ がんくいみそ 凍り豆腐 青ばつ かつおぶし 生揚げ	牛乳 チーズ きざみのり わかめ	ブロッコリー にんじん	しょうが たまねぎ ねぎ えのきだけ		精白米 しらたき さとう ブルーベリー えのきだけ	米ぬか油 マヨネーズ	エネルギー 673 kcal タンパク質 29.3 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.5 g	840 kcal 35.4 g 28.5 g 3.2 g
<b>佐久の日の献立</b>																
11	月	赤飯	エビフライ	ほうれん草ののりチーズあえ	かぶのそぼろ汁	☆	すだち ゼリー	えび とりひき肉 あずき	牛乳 チーズ きざみのり	ほうれん草 にんじん ごまつな	はくさい たまねぎ かぶ		もち米 精白米 パン粉 小麦粉 かたくり粉 すだちゼリー	米ぬか油	エネルギー 590 kcal タンパク質 21.0 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.9 g	739 kcal 24.9 g 19.3 g 2.3 g
<b>卒業お祝い献立</b>																
12	火	コッペパン	ローストチキン	マカロニサラダ	きゃべつのスープ	☆		とり肉 ロースハム ショウガ ア コ	牛乳	にんじん パセリ	きゃべつ きゅうり たまねぎ		コッペパン マカロニ さとう じゃがいも	マヨネーズ コーン レタス	エネルギー 604 kcal タンパク質 31.1 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.7 g	733 kcal 37.0 g 27.5 g 3.5 g
13	水	ごはん	豚肉のかりんとう揚げ	きゃべつの信濃路あえ	ひき肉のカレー	☆		豚肉 かつおぶし 豚ひき肉 豚レバーミンチ	牛乳 スキムミルク	にんじん 野菜菜づけ	しょうが きゃべつ たくあん たまねぎ すりりんご		精白米 かたくり粉 さとう じゃがいも	米ぬか油 ごま油	エネルギー 714 kcal タンパク質 31.6 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.1 g	903 kcal 38.4 g 30.4 g 3.8 g
14	木	ココア揚げパン	とり肉のトマトソース煮	コーンサラダ	ベーコンと野菜のスープ	☆		とり肉 ショウガ ア コ	牛乳 生クリーム	トマトピューレ にんじん ごまつな	たまねぎ コーン きゃべつ 干しシイタケ えのきだけ はくさい	むき枝豆 きゅうり	コッペパン さとう かたくり粉	米ぬか油	エネルギー / kcal タンパク質 / g 脂質 / g 食塩相当量 / g	798 kcal 37.7 g 28.2 g 3.7 g

**食べもののなかまを分けて進もう！**  
**赤・黄・緑 めいる**

食べものは、体の働きによって、3つのなかまに分かれます。赤・黄・緑の順番に、食べものに3つの色をぬりながら進みましょう。(ななめには進めません)

**赤のなかま**  
おもに体をつくる  
もとになる  
食べもの

**黄のなかま**  
おもにエネルギー  
のもとになる  
食べもの

**緑のなかま**  
おもに体の調子  
をととのえるもと  
になる食べもの

**スタート** → **赤 → 黄 → 緑の順番に進もう。**

**ゴール**  
ゴールおめでとう!!  
少しおすかしかったかな？  
通った食べもの以外も、  
赤、黄、緑の色にぬって  
みよう！

**ご卒業おめでとうございます**

こんな子いるかな？

いぬぐいさん  
ねこぜさん  
あしくみさん  
ひじつきさん  
せすじーさん

卒業生の皆さんは、いよいよ卒業…中学3年生は臼田給食センターの給食ともお別れです。お友達や先生方との別れはさびしいけれど、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。これから先も食べることは一生続きます。そして、私たちの体は食べたものでつくられていきます。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。給食を通し、栄養バランスをはじめ、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、さまざまなことを感じ学んでくれたらうれしいです。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

ただ、正しい姿勢で気持ちよく食べましょう。