

給食だより

3月号

令和4年3月

郡山市立桑野小学校



今年度の給食の時間はいかがでしたか？

日を追うごとに、春が近づいているのを感じますね。

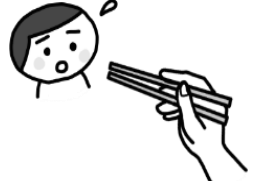
いよいよ、今年度最後の月となりました。学習、生活など様々な面で1年間のまとめの月となります。今年度の給食時間はどうでしたか？その月の給食目標を達成できたり、給食時間にもみなさんはたくさん成長していることと思います。

今の教室で、先生やお友達と給食を食べるのもあと少し。♡
思い出に残る、楽しい給食時間を過ごしましょう。



箸のマナーを知ろう！

日本人が昔から食事のときに使っていた「箸（はし）」。
正しい箸の持ち方の他、箸の使い方にはマナーがあります。
今回は、食事中やってはいけない箸の使い方を紹介します。

刺し箸  食べ物を箸で刺して 食べること	指し箸  箸を人や食べ物に 向けること	寄せ箸  箸で皿を自分の方に 寄せること	渡し箸  箸を茶わんや皿の上に 置いて渡らせること
探り箸  箸で料理をかき回す こと	迷い箸  何を食べるか迷って 箸を行き来させること	涙箸  箸から汁などを ポタポタ落とすこと	ねぶり箸  箸についた食べ物を なめること



3月3日は「ひなまつり」



ひなまつりは、ひな人形や桃の花を飾って、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いする日です。ひなまつりにまつわる食べ物には、どのようなものがあるのでしょうか。

★ ちらしずし



お祝いの日によく食べられるもの。えびやれんこんなど、縁起のよい食材が使われます。

★ はまぐりのおすいもの



はまぐりは、同じ貝同士でないとぴったりくっつきません。「良い相手に恵まれますように」という願いが込められています。

おもちに砂糖をからめて炒ったお菓子。「子が1年中幸せに過ごせるように」という願いが込められています。

★ ひなあられ



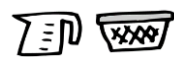
★ ひしもち



ひし形のおもちを重ねたもの。緑（厄除け）、白（清浄）、赤（疫病よけ）の3色で、「健やかに育ってほしい」という願いが込められています。



作ってみよう 給食レシピ



給食ではおなじみの「千草和え」ですが、食べたことがない！という方も多いのではないのでしょうか？千草和えの千草とは、“いろいろな材料を取り合わせる”という意味があり、具沢山の和え物のことを千草和えと呼びます。給食の千草和えも具材盛りたくさん！お家でも作ってみてくださいね。

材料(作りやすい分量4～6人分程度)

- ・油揚げ 1枚
- ★砂糖 3g、しょうゆ 6g
- ・コーン 60g
- ・春雨(乾) 10g
- ・にんじん 30g
- ・キャベツ 60g
- ・もやし 90g
- ・白いりごま 4g
- 砂糖 3g、穀物酢 12g
- しょうゆ 12g、ごま油 12g



作り方

- 1, 油揚げは油抜きをして短冊切りにする。
★の調味料でさっと煮る。
- 2, にんじん、キャベツは千切りにして加熱する。
もやし、春雨も加熱し冷ましておく。
- 3, 1の油揚げと冷ました具材を、●の調味料と白いりごまで和えて完成。

<ポイント>

コーンを炒り卵に変更したり、青菜をプラスしてもおいしく召し上がれます！
旬の野菜やお好みに合わせて試してみてください。