

給食だより

平成27年3月

No. 11

さいたま市立大宮別所小学校

校長 塩原 幸代

栄養士 桑原 良子

桃の節句

3月3日は「桃の節句」といい、もとは中国か伝わった「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、災いなどをはらうために、人形を海や川に流していたといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのうしお汁やひしもち、ひなあられ、ちらしずしなどがあります。



給食を通して1年間をふり返ってみましょう

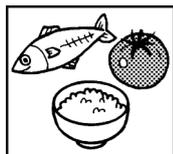
①食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか



②食べる前に手洗いを行うほか栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか



③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか



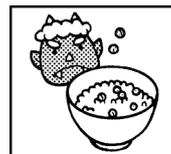
④給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人びとによって支えられていることを知ることができましたか



⑤配ぜんや盛りつけを丁寧に行ったり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか



⑥自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか



料理紹介「筑前煮」4人分

☆ 材料

鶏もも肉(小間切れ)	120g
(しょうが汁小さじ1で下味)	
生揚げ(一口大・油抜き)	120g
じゃがいも(いちょう切り)	150g
にんじん(乱切り)	80g
ごぼう(乱切り)	80g
たけのこ水煮(乱切り)	120g
こんにゃく(色紙切り・下ゆで)	80g
絹さや(斜め1/2切り・下ゆで)	20g

油 小さじ1 砂糖 小さじ2

しょうゆ 大さじ2 みりん 小さじ1

だし汁 1カップ

☆作り方

- 1 油を熱し、しょうがを炒め、鶏肉を入れてよく炒める。
- 2 ごぼう、こんにゃく、にんじん、たけのこを炒め、水を加える。
- 3 じゃがいもを入れ、火が通ったら、生揚げと調味料を入れ、煮る。
- 4 絹さやを入れる。