

給食だより 3月

さいたま市立大牧小学校
令和3年3月8日
給食室

ぎょうじ むす 行事と結びついた しょくじ 食事

日本には、冬至かぼちゃやおせち料理や七草がゆなど、古くから伝わる行事と結びついた料理や食べ物があります。行事食には、人々の健康や安全な暮らしへの願い、自然の恵みへの感謝などが込められています。3月のひなまつりやお彼岸などの食べ物もその1つです。昔の人の知恵を学び、伝統的な食文化を伝えていこうと給食でも行事食を入れるようにしています。



ひなまつりにちなんで、ちらしずし、牛乳、きびなごフライ、すまし汁、さくらもちの献立に入れました。
ちらしずしは華やかな料理で、えびやれんこんなど縁起のよい食べ物を具に使っています。
春の訪れを感じさせてくれる桜もちは、生地を焼いてあんこを包み桜葉でまいたものと粒々の道明寺粉がついているものと2種類あります。桜の葉はオオシマザクラという種類です。塩漬けにすることで、独特の香りが生まれます。

はまぐりの お吸い物



はまぐりは、同じ貝としか貝がらがぴったりあわないことから、よい相手とめぐり会い幸せにすごせますようにという願いが込められています。

ひなあられ



4つの色(赤・緑・黄色・白)は、四季(春・夏・秋・冬)をあらわしているといわれています。

ぼたもち おはぎ



お彼岸は春と秋にあります。亡くなった方をしのび、祖先を敬う行事で、ぼたもちやおはぎをつくってお供えします。

おせきはん



昔から赤い色には魔よけの力があるとされ、卒業や入学などお祝いごとのときにお赤飯が出されます。

はる やさい た 春野菜を食べよう! 「ほろ苦さ」のパワー

～春は気候も不安定で体調を崩しがち、そんな季節だから春野菜のパワーをいただきましょう。～
春の野菜は、鮮やかな緑色とやわらかさ、そして「ほろ苦さ」が特徴です。

