

3月 給食だよ！

【毎月19日は食育の日】

令和 6年 3月

甲府市教育委員会

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。

早いもので、今年度もいよいよ終わりに近づいてきました。今のクラスで給食を食べる日も残りわずかです。1年間一緒に過ごしてきた仲間たちとの1日1日を大切に過ごしましょう。

給食は生きた教材でもあります。給食を通して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、食品ロスなどについて学んだことをもとに、「食べる」ことを大切に、心身ともに健康に過ごせる力を身につけられることを願っています。



1年間ありがとうございました。

3年生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

給食には、たくさんの思い出があると思います。好きなメニュー、苦手だったメニュー、残ったデザートじゃんけん争奪戦など、学校生活の思い出は、給食の話題無しでは語れないですね。みなさんはどんな思い出があるのでしょうか？卒業後に懐かしく給食の事を思い出してくれると嬉しいです。

3月8日（金）は、3年生の最後の給食になります。献立は、校長先生方からの提案で、給食最後の日に食べたいメニューについて3年生にアンケートをとり、第1位になったものです。

リクエスト結果は・・・

1位：ビビンバ	210票
2位：チキン南蛮	71票
3位：豚キムチ炒め	70票
4位：ポークカレー	56票
5位：油淋鶏（クーリンチー）	54票

*アンケートの結果は、甲府市ホームページに掲載していますのでご覧ください。

卒業を目前に控えた皆さんは、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸をふくらませていることと思います。

心身ともにさらに大きく成長していく皆さんにとって、「食」は一生の健康を左右する大切なものの一つです。

これからは、自分自身で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきます。毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。“食べたもので体がつくられていく”ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。

これからの皆さんの人生が、健康で実り多きものとなりますように！！



こんな子いるかな？



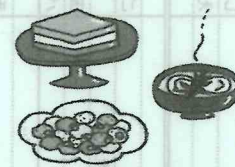
正しい姿勢で気持ちよく食べましょう。

知っていますか？3月の食文化

3月は「弥生」といいます。「弥」には「いよいよ、ますます」、「生」には「草木が芽吹く」という意味があります。3月には「ひな祭り」や「お彼岸」などの行事食があります。

ひな祭り

「桃の節句」や「上巳の節句」ともいわれ、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長を願います。行事食として、ちらしずし、ハマグリのお汁、ひなあられ、ひしもちなどが食べられています。



お彼岸

春分の日を挟んだ1週間は、春のお彼岸です。仏教では、西に極楽浄土があるとされることから、真西に太陽が沈むこの時期に、お墓参りをしてご先祖様を偲びます。同じように秋にも彼岸があります。お彼岸の食べ物といえば、「ぼたもち」と「おはぎ」。季節の花にちなみ、春は牡丹で「ぼたもち」、秋は萩で「おはぎ」と呼ばれています。



3月のレシピより

<材料> (4人分)

ご飯	4杯
豚ひき肉	240g
いりごま	小さじ2
A おろし生姜	少々
おろしにんにく	少々
砂糖	小さじ2
濃い口醤油	10g
ほうれん草	120g
もやし	160g
にんじん	40g
B 中華スープの素	1g
砂糖	4g
濃い口醤油	8g
酒	4g
ごま油	2g
トウバンジャン	少々
錦糸卵	卵3個分
ビビンバソース	20g
テンメンジャン	10g

ビビンバ

- <作り方>
- 1 豚ひき肉をAの調味料で炒り、いりごまを最後に混ぜる。
 - 2 ほうれん草は茹でて水につけてアクを抜き、食べやすい長さに切る。もやしは茹でておく。にんじんはせん切りし、茹でておく。
 - 3 2をBの調味料で味付けする。
 - 4 錦糸卵を作る。
 - 5 ご飯の上に、1、3、4を色よく盛り付け、好みでビビンバソースとテンメンジャンをかける。ビビンバソースの代わりに、コチュジャン、ごま油、醤油、塩、砂糖、ス、ごまを混ぜたものを使用できます。

3年生のリクエスト第1位のメニューを家庭でも味わってみてください！

来年度の給食開始は、令和6年4月10日（水）からです。

