

今年度も残り少なくなってきました。

今まで給食を通して食に関するさまざまなことを学習してきましたが、みなさんはどれくらい身につけることができましたか？今までの食生活を振り返ってみましょう。

—東日本大震災から2年—

工夫をこらした支援物資給食

3月11日午後2時46分。今から2年前の2011年のこの日、この時間に東日本大震災が発生しました。震災の影響で、交通機関や農地、漁場などに大きな被害が出て、各地で食材が手に入らないなどの非常事態が起きました。それでも、みなさんが給食を食べられるように、栄養士をはじめ、たくさんの人たちが食材集めにかけ回りました。また、被災地のために物資を贈った人たちがいました。

わたしたちが給食を食べられるのは、生産者、物資を運ぶ人、調理をする人、そして、動物や植物の命などがあるからです。食事を支えてくれるたくさんの人たちや命に感謝して食べましょう。

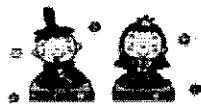
今月の旬の食材として菜の花が給食に使われます。とても栄養価の高い緑黄色野菜です。食卓に春の訪れを告げる野菜といわれています。



◆今月はひなまつりメニュー◆

3月3日は、桃の節句といわれ、ひな人形を飾り女の子の健やかな成長と幸せを願うひなまつりです。給食では3月1日にひなまつり献立が登場します。ひなまつりに食べられているちらし寿司の具のエビは「長生き」、レンコンは「見通しがきく」という意味が込められています。またひしもちやひなあられに見られる白・緑・桃の3色はそれぞれ、雪の大地（白）、木々の芽吹き（緑）、生命（桃）を表しており、この3色のお菓子を食すことで自然のエネルギーを授かり、健やかに成長できるという意味があります。

他にもひなまつりにははまぐりのうしお汁を食べますが、はまぐりはもともと対になっている貝以外の貝とはぴったり合いません。女の子が将来よい人にめぐり会えますようにという願いを込めて昔から食べられています。



～給食を通してみなさんに伝えたいこと～

給食は食に関する様々なことが学べます。食事マナーを身につけることができたり、栄養バランスや健康によい食事のとり方がわかったり、安全、衛生に気をつけて食事の準備や片付けができたりし、郷土食や行事食、地域でとれる食材について知ることもできます。成長期のみなさんは今、食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につける大切な時期です。給食が食べられることに感謝しながら、多くのことを学んで生活に生かしていきましょう。



～ ひなまつりの行事食をつくってみよう！ ～

料理名	食品名	4人分材料	作り方
はまぐりのうしお汁	はまぐり	8個	① : ポウルにはまぐりと塩分3%程度の薄い塩水（分量外）を入れて暗いところに3時間以上置き、砂出しをする。 ② : なべに水と昆布を入れておき、こすり荒いをしたはまぐりを入れて中火にかける。こはぶは沸騰する直前でとり出す。あくはこまめに取る。 ③ : はまぐりの口が開いたら火を止めて塩としょうゆで味をととのえる。 ④ : おわんによそい、木の芽や三つ葉などを飾る。
	水	3カップ	
	こはぶ	1枚 (4cm×10cm)	
	塩	少々	
	しょうゆ	少々	
	木の芽または三つ葉	適量	

