

お家の方といっしょに読みましょう！ 食育だより



ごはん まあだ!?

令和7年度 11号 朝倉郡学校給食会

三寒四温を繰り返しながら、少しずつ日差しも温かくなってきました。この一年間で、みなさんは心も体も大きく成長しましたね。進級・入学を前に、もう一度食生活を振り返り、新たなステップへの準備をしましょう。



はる
春です!

春をつげる食べ物を見つけよう



菜の花



よもぎ (もちくさ)

3月は「弥生(やよい)」といひます。「弥(いや)」には「いよいよ、ますます」、「生(おい)」には、草木が芽吹くという意味があります。

山や海、直売所に出かけると、春に旬を迎える食材を見つけることができます。そして、山菜のほろ苦さは、春の訪れを体に知らせてくれます。



3月の行事食について知ろう



ひなまつり

◆「散らし寿司」や「はまぐりの潮汁(うしおじる)」を作るのはなぜ?

散らし寿司は、祭りにぴったりの華やかな料理です。縁起の良い食べ物をふんだんに使うことで、将来の健康と幸福を願います。はまぐりは、貝殻が対になっていて、同じ貝としかぴったり合わないことから、「よいパートナーに恵まれて幸せになれるように」という願いが込められています。



◆「ひしもち」はなぜ **ピンク・しろ・みどり** の3色なの?

ひしもちの、ピンクは桃の花の色、白は雪の色、緑は春の大地の色を表しています。長い冬が終わり、雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く様子を表現しています。昔の人は、春を待ち望んでいたのですね。



春分の日



◆ 春分の日「春のお彼岸」の行事食は?

彼岸は先祖に感謝し、お墓参りなどを行う家庭もあります。仏壇には、「ぼたもち」を供えます。

◆ お祝いの食事にでる「ごはん」は?

日本では、入学、卒業、成人、就職など人生の節目、お祝い事がある日には、赤飯を炊く風習があります。赤飯は、もち米に茹でた小豆を混ぜ、蒸して作ります。給食では、米、もち米、茹でた小豆を混ぜて、炊飯器で炊いています。



♪エフロンメモ♪ チキンのスペアリフ風

【材料 4人分】

手羽中ハーフ・・・500g
塩・・・少々
こしょう・・・少々
カレー粉・・・小さじ1
おろしにんにく・・・小さじ1
みりん・・・大さじ1
濃口しょうゆ・・・大さじ1
オリーブ油・・・大さじ1

【作り方】

- ① 骨のまわりに切り込みを入れて、開く。
- ② 調味料と①の肉を袋に入れて、よくもみ込み下味をつける。
- ③ 肉を袋から取り出して並べる。
- ④ オーブントースターで15～20分焼く。(途中裏返して両面を焼く)

★焦げそうな場合は、上からホイルを被せると良い!

グリルで焼いてもおいしいよ!
その場合は焦げやすいため、
弱めの温度で焼くといいよ!



1年間

ありがとうございました

給食は、3月23日(月)で終わりです。今年度も給食を通して、児童生徒のたくさんの笑顔を見ることができました。「おいしかった!」や、「ごちそうさまでした!」の声、そして空っぽになって戻ってくる食缶を見ることが、大きな励みになっていました。

これからも、衛生管理に細心の注意をはらい、安全安心でおいしい給食の提供に努めてまいります。