



# 給食だより

みんなをつなぐ、  
わりわりをずっと。



今年度も残りわずかとなりました。3月は1年の締めくくりの年です。

この1年間、子どもたちは食育や給食を通して、心も体も成長したと思います。  
たくさんの思い出を振り返りながら、少しずつ進級や入学に向けての準備も始めています。

## ひな祭り



3月3日のひな祭りは、桃の節句ともいわれ、女の子の健康と幸せを願う日です。供えるものとして『ひしもち』があります。『ひしもち』の色や色の並び順は上から赤、白、緑のもちを重ねたものが多くみられます。緑のちは、生命力の強いよもぎの新芽をつんで使用することで、厄をはらう力があるとされています。

給食では、3月1日(金)に『ひしもち風ごはん』『三色クッキー』を提供します。

## 世界の料理 (ネパール)



ネパールの国旗は三角形を二つ重ねた形をしています。ネパールには世界で一番高い山エベレストをふくむヒマラヤ山脈があり、国旗の二つの三角形はそのヒマラヤの山並みを表しているそうです。

給食では、3月5日(火)・19日(火)にネパール風チキンカレーとダルスープを提供します。ネパールのカレーは『タルカリ』とよばれ、『スパイスで味付けしたおかず』という意味です。スープの『ダル』は『豆』のことで、塩味の豆スープです。お楽しみに。

## 一年を振り返って

毎日の給食の中で、いろいろな食材やメニューを知ること、食事のマナー、みんなで楽しく食べる経験、後片付け等、給食にはたくさんの食育があります。またこの1年間、旬の食材を使用しているの食育体験では、紙しばいで何がどうやってできているのかを知り、実際に食材を見たり触れたりすることにより『美味しそう』『食べたい』につながったのではないのでしょうか。日々、食べることに関わる体験を積み重ねることで、食べるのが好きになり、食事を一緒に楽しみあう子どもに成長しているように感じます。これからも毎日の食経験から、子どもたちが自分自身で健康を守り、健全で豊かな食生活を送れるよう、願っています。

## 今月の食育

### とうふ



今月は大豆の加工食品『とうふ』についてです。大豆は“畑の肉”と言われるほどたんぱく質や脂質を豊富に含む栄養価の高い食材です。そして、大豆はいろいろな食品に変身します。夏に旬を迎える枝豆や、暗い場所で育つもやし、火で炒るといり豆やきな粉に。他にも味噌やしょう油や納豆にも変身します。和食には欠かせない食材の一つですので、紙しばいで大豆の変身を学んだ後に、豆乳とにがりを混ぜて加熱する『とうふ』への変身を、ぜひ子どもたちに見てほしいです。

