

給食だより 3月号

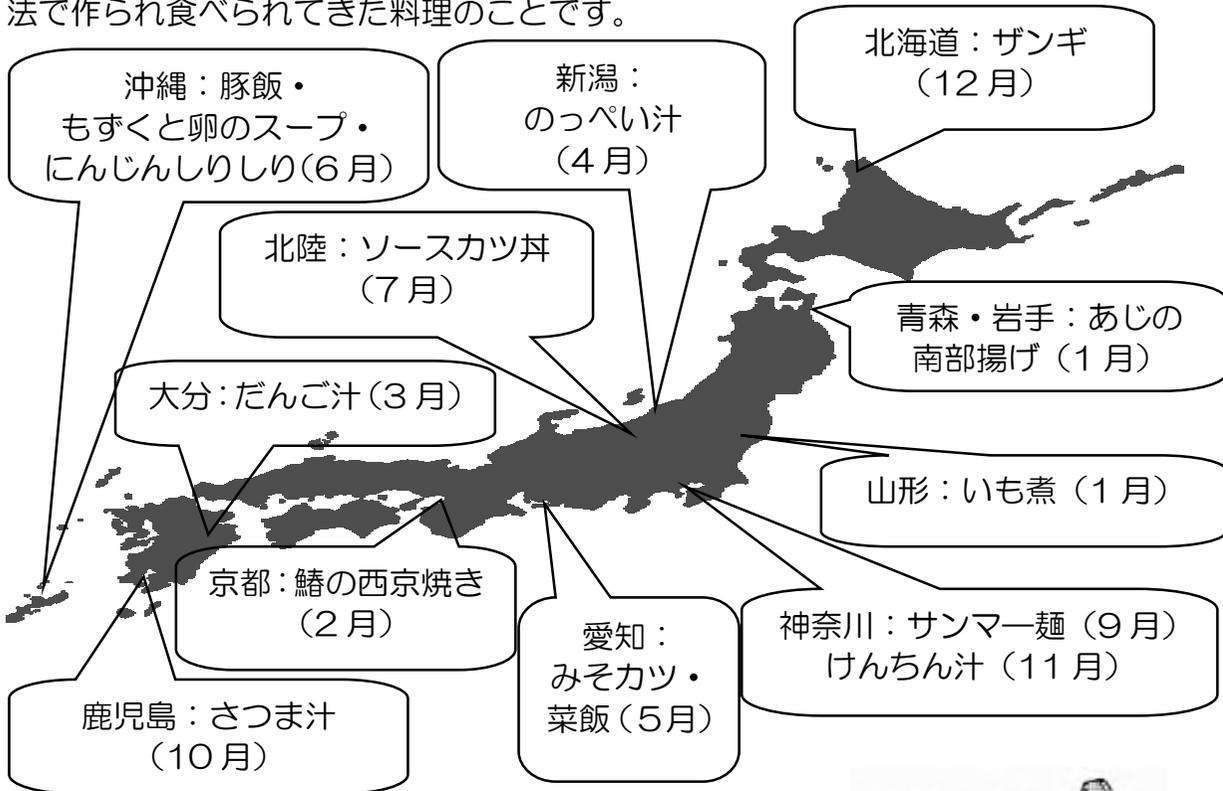
令和5年3月7日
大和市立林間小学校

今年度も残りわずかとなりました。気温も少しずつ高くなり、色とりどりの花が春を感じさせます。子どもたちはこの1年で、心も身体も大きく成長したと思います。

この1年間も新型コロナウイルス感染予防のため、前を向いての給食時間でしたが、ルールを守り、しっかりと食べることが出来ましたか。

郷土料理を振り返ってみよう！

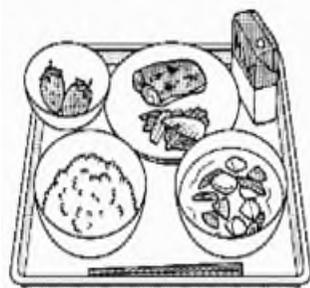
今年度の給食のテーマ献立は、日本各地の「郷土料理」でした。「郷土料理」とは、昔からその地域でとれる産物を使用して、その土地の風土に適した調理方法で作られ食べられてきた料理のことです。



日本は南北に長く、四方を海で囲まれた島国です。山地や川も多く、四季折々の豊かな食材に恵まれています。

給食を通して、日本各地の郷土料理を知ること、その土地の特徴や歴史、受け継がれた料理の伝統などに興味を持ち、学びきっかけになればと思います。

ぜひご家庭でも郷土料理を調べたり、作ったり、食べたりしてみてください。



ひなまつり

3月3日は桃の節句ともいい、女の子の健やかな成長と健康を願う行事です。もとは古代中国から伝わった風習と、日本のひいな遊びが合わさったものです。災いをはらうために人形を川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちを食べたりします。古代中国では桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花をうかべてお酒を飲んでいました。

給食では、米粉のマカロニ、大豆を油で揚げて「ひなあられ」を作りました。おいしく食べられましたか？



★まぐろの甘露煮★

子どもに敬遠されがちな魚をおいしく食べてもらえるようにしょうがとしょうゆで、下味をつけてから油で揚げて、臭みを感じにくくしています。とても人気のあるメニューです。

材料 (4人分)

まぐろ	200g
しょうが	1片
しょうゆ	少々
片栗粉	適量
揚げ油	適量
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ0.5
みりん	小さじ0.5
水	大さじ1

【作り方】

- ① まぐろは1.5cm角に切り、すりおろしたしょうがとしょうゆで下味をつける。片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ② 砂糖・しょうゆ・みりん・水を火にかけてたれを作り、①の揚げたまぐろをかからめる。



※たれは多めに作り、適度に調節してください。

※片栗粉をまぶしたら時間をおかずにすぐに油で揚げましょう。

きれいに仕上がります。

3月の学校給食からのメッセージは「そくだ、郷土料理にふれてみよう」です。

