



# 食育だより

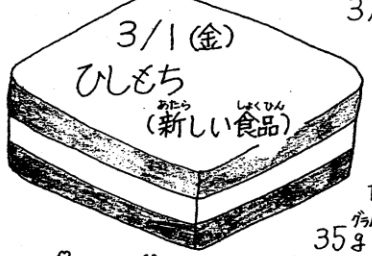
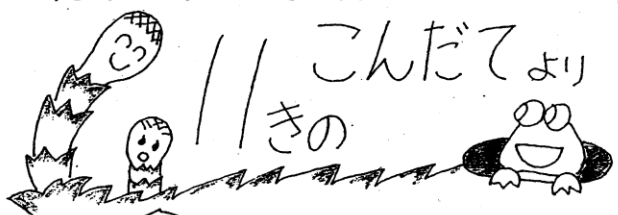


平成25年2月 日  
尼崎市立若葉小学校

## No.11

寒い中にも少しずつ春が近づいてくるのを感じます。今年度も残りわずかとなりました。6年生にとっては最後の給食です。楽しかった思い出の一つになってくれるとうれしいですね。

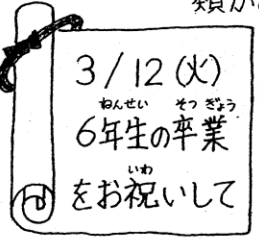
さて、次のステップへつなげていけるように、しっかりと毎日をすごしましょう。



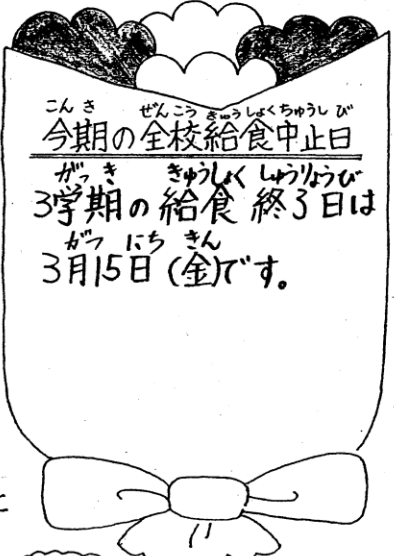
3/3(日)のひなまつりにちなんで、はじめてひもちをつけています。もち粉で作られているもので、1人35gのもの1個です。



豆乳が入った大豆ペーストを使用し、みそ汁にしています。とりにくい豆類がとれるようにしています。



- 赤飯
- 牛乳
- きんぴらごぼう
- 肉だんごのすまし汁
- フチたい焼き



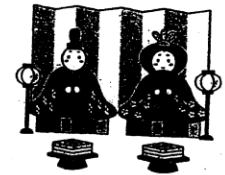
### 若葉小だけのセレクト給食

- 3/6(水)
- クロワッサン 又は バターロール
  - 牛乳
  - ミートスパゲティ
  - とり肉のから揚げ 又は 揚げぎょうざ
  - アイスクリーム 又は コンポート 又は ブルーベリーゼリー
  - スティックチーズ
  - 又は チョコマーシャル
- 自分が選んだもの、残さず!

## 行事食を知ろう!

### 【桃の節句】

3月3日は「桃の節句」です。「ひな祭り」ともいいます。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。「ひな人形」を飾り、「桃の花(厄除け)」「白酒(邪気払い)」「ひしもち」「ひなあられ」などを供え、縁起物の物(えび、たいのでんぶ、れんこんなど)や旬の食材(菜の花など)を使った「ちらし寿司」や「はまぐりの潮汁」などをいただき、祝います。



ちらしずし

菜の花や鯛のでんぶえびなどで彩りよく、女の子のお祭りに合わせた料理です。



白酒

もち米とみりんで作ったお酒です。子どもはアルコール分のほとんどない甘酒や乳飲料で楽しめます。



はまぐり

2枚の貝が同じ貝同士しか合わないことから、「よい相手と結ばれ幸せになるように」と願います。



ひしもち

ひなあられ



ひしもちは、赤・白・緑のひしもちを重ねたものです。ひし形は、心臓を表わし、それぞれの色も意味があります。赤は桃の花を表わし、魔よけを意味します。白は雪を表わし、清浄を、緑は新緑を表わし、健康を意味します。

ひなあられは、ひしもちを細かくくだいて作られたものでした。現在は赤・緑・黄・白の4色で四季を表わし、一年の幸せを願います。

一年間の給食を振り返ってみよう

### 3月の給食目標

できなかったことは、次にかんばりましょう。
