

3月給食だより



【早ね早起きあさごはん】
シンボルマーク

平成31年 2月28日
練馬区立田柄小学校
栄養士 畑間 浩子

4月 1年間の振り返りをしよう! 3月

日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。



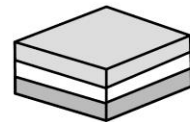
ご卒業おめでとうございます

毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。給食の時間や授業で学んだことを生かし、「食べたもので体がつくりていく」ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。



3/3 ひなまつり

「桃の節句」や「上巳の節句」ともいい、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。行事食として、ちらしずし、ハマグリのお汁、ひなあられ、ひしもちなどが食べられています。



ひしもち



草もち

ひしもちが登場したのは江戸時代以降といわれ、それ以前には、厄をはらうヨモギの葉を入れた「草もち」が食べられていました。ひしもちの緑色の部分にもヨモギの葉が使われます。

春のお彼岸とぼたもち

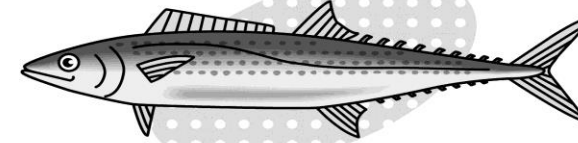
春分の日を挟んだ1週間は、春のお彼岸です。仏教では西に極楽浄土があるとされ、真西に太陽が沈むこの時期に、お墓参りをしてご先祖様をのびます。同じように、秋にもお彼岸があります。お彼岸の食べ物といえば、「ぼたもち」と「おはぎ」。どちらも、もち米とうるち米を混ぜて炊いたご飯をつぶして丸め、小豆のあんなどで包んだものです。



牡丹の花

季節の花にちなみ、春は牡丹で「ぼたもち」、秋はおはぎと呼ばれます。

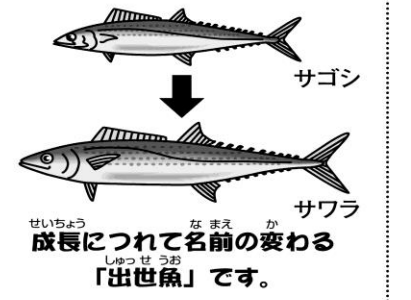
サワラ



サバ科に属し、1mほどの大きさに成長する大型の海水魚です。名前の由来は一説に、サバよりも細長い形をしていることから、「狭い腹」=サワラと呼ばれるようになったといわれます。漢字では魚偏に春

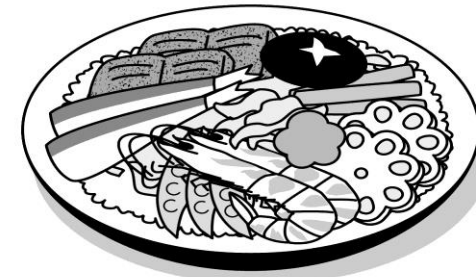
で「鯖」と書

くように、一般的に春が旬の魚とされますが、北海道より南側の日本各地の沿岸に生息しており、ほぼ1年中水揚げされています。また、春に産卵すると味が落ちることから、関東地方では冬の「寒ザワラ」が最も味が良いと好まれます。かつては瀬戸内海で多くとれましたが、乱獲によって1980年代後半から激減していきました。2002年以降、「サワラ瀬戸内海系群資源回復計画」による漁業関係者の取り組みで、少しずつ回復しているところです。



成長につれて名前が変わる「出世魚」です。

はらすし



岡山県を代表する郷土料理の一つで、瀬戸内海でとれた新鮮な海の幸と、旬の野菜を使った華やかなお寿司です。江戸時代に人びとの知恵から生まれたといわれます。備前岡山藩主

の池田光政は、家来や町の人がぜいたくをしないうち、食事を「一汁一菜」（ご飯のほかに、汁物とおかずを一品す

つ）にせよ」というお触れを出しました。そこで、お祭りの時くらいはごちそうを食べたいと思った町の人たちは、魚や野菜をすし飯にこっそり混ぜ込み、汁を添えて、見た目だけは「一汁一菜」としたのです。はらすしは、「岡山すし」や「祭りすし」とも呼ばれ、今でもお祭りやお祝いの時に欠かせない料理となっています。



〈2月分の主な食材産地〉

- 《野菜》 ねぎ…千葉 こまつな…東京 タマネギ…北海道 じゃがいも…長崎
キャベツ…愛知 大根…東京 人参…東京 ピーマン…宮崎 きゅうり…群馬
セロリ…静岡 ゆず…徳島 もやし…栃木
- 《魚介類》 いわし…北海道 ぶり…長崎
- 《精肉》 鶏肉…山梨 豚肉…群馬、岩手
- 《米》 彩の輝き…埼玉

| 1人1回当たりの平均栄養摂取量 | エネルギー Kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | 鉄 g | 食物繊維 g | ビタミン | | | | 亜鉛 mg | 食塩 g |
|-----------------|------------|-----------|-----------|----------|-----|--------|-------|------|-------|------|-------|------|
| | | | | | | | Au/RE | B1mg | B2 mg | C mg | | |
| 1月の平均 | 633 | 23.7 | 21.1 | 302 | 2.1 | 4.6 | 255 | 0.38 | 0.5 | 26 | 3.0 | 2.6 |
| 摂取基準 | 650 | 21.1~32.5 | 14.4~21.6 | 350 | 3.0 | 5.0 | 200 | 0.4 | 0.4 | 20 | 2.0 | 2.0 |