

食育だより

令和7年度
3月号
船橋市立法典西小学校

いまのクラス、友達と食べる給食も残りわずかとなりました。3月はまとめの期間です。給食の時間について、1年間の振り返りをしましょう。

今月の目標：1年間のまとめをしよう

給食の時間をふりかえって、できたものには□にチェックを入れましょう。

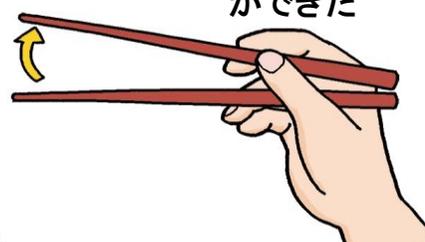
協力して給食の準備ができた



1人分の量をきれいに盛りつけた



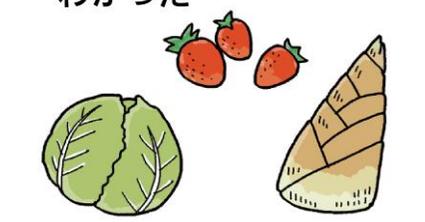
はしを正しく使うことができた



バランスのよい食事のとり方がわかった



地域の地場産物がわかった



感謝の気持ちを持って食べることができた




3月3日 ひなまつり

桃の節句ともいい、女の子の健やかな健康を願う節句です。赤、白、緑のひしもちやひなあられ、ちらしずし、うしお汁（はまぐりを使った澄まし汁）などでお祝いします。



3月17日～23日 春のお彼岸

春分の日を中心に前後3日間を合わせた7日間を「彼岸会」といいます。ご先祖様に感謝し、お墓参りをします。お供え物としてぼたもちを作ります。春は牡丹が咲くので、それに合わせて「ぼたもち」と呼びます。秋のお彼岸には萩の花が咲くことに合わせ「おはぎ」とよびます。



6年生卒業おめでとう

3月 6年生リクエストメニュー

2月、3月と卒業までにもう一度食べたい、リクエストメニューを取り入れています。2月はフルーツポンチ、担々麺、豚汁、揚げパン、3月は鶏のからあげ、フルーツタルトなどが登場します。

6年生の中には、卒業したらもう給食が食べられない、という人もいるかもしれませんね。みなさんにとって、思い出の味になるようにおいしく作ります。

3月17日 卒業お祝い献立

お赤飯で卒業のお祝いを行います。日本では昔からお祝いのときにはお赤飯をいただく習わしがあります。お赤飯はもち米にあずきを入れて炊いたもので、赤い色が悪いものを追い払うと信じられていたことから、人生の節目に食べられるようになりました。



持続可能な社会について考えよう

持続可能な食生活を送るためには、一人ひとりが食品やエネルギーなどの資源を無駄にしないような工夫を考えて、継続的に取り組むことが大切です。食生活を通して身近な環境問題に気づき、自分にできることを実行しましょう。

昨日と今日では、まったく同じ体ではない

人間の体は約 37 兆個のいろいろな細胞からできていて、ひとつひとつが生きています。そしてほとんどの細胞は日夜少しずつ生まれかわっています。

これはそれぞれの細胞に寿命があるから。もし新しい細胞に生まれかわり、死んだ細胞と入れ替わっていかねば、細胞がどんどん減ってしまいます。

実際にはそんなことは起こらず、体の細胞は作りかえられていきますね。

また、細胞が入れ替わるスピードは体の場所によってちがいます。皮膚は 3 週間～1 か月、血液中の赤血球などは 4 か月、骨は 5 か月ほどだそうです。そして数年ほどで体の細胞はほとんどが入れかわります。つまり数年で新しい体になっています。

ちなみになぜ体が新しくなっても、自分のままでいられるのか。これは脳や神経などの細胞は、例外的に入れかわらないから。脳が変わらないので、自分は自分でいられるのです。

「からだのなかのびっくり事典」奈良信雄 より

新しい細胞を作るもとなるのは、もちろん食べ物です。健康な体は 1 日では作れません。何も不調がないからと、偏った食事ばかりを続けていては、作られる細胞に悪影響がでるのは想像がつかます。体は食べ物から作られる、ということを忘れないでほしいと思います。健康な体はこの先の長い人生において、最強の味方になるはずです。

みぞれ汁、ミモザ和え。この2つの共通点は何でしょう。

みぞれ汁のみぞれは空から降ってくるみぞれのことで、大根やかぶをすりおろしたものをみぞれに見立てています。みぞれが降るのは冬の始まりや冬の終わり。雪の少ない関東ではあまり意識することがないかもしれませんが、寒い冬から初春へと季節の変化を感じられる料理として、毎年2月下旬頃に入れています。

ミモザ和えのミモザは、3月～4月頃黄色いフワフワした花をつける植物です。法典西小の裏門近く、道を挟んだところにも植えられていて、ちょうど見ごろを迎えています。給食では葉物野菜に黄色の炒り卵を入れて、ミモザの花を表しています。

冒頭のクイズの答えは、「どちらもこの時期にしか登場しない料理」でした。

和食には例に挙げたように、料理名で季節を感じさせるものがたくさんあります。行事食や旬の食べ物の他、そうしたことで季節を感じられる人になってくれたらうれしいです。

保護者のみなさま、1年間学校給食にご理解、ご協力をいただきありがとうございました。

給食レシピ紹介

「作り方教えて!」と、リクエストのあったメニューを2つご紹介します。

鶏肉の照焼き	分量4人分
鶏もも肉	2枚(300g)
マーマレード	大さじ2(20g)
しょうゆ	大さじ2(240g)
砂糖	大さじ1(30g)
にんにく	1片
しょうが	1片
塩	少々
サラダ油	適量

作り方

※にんにく、しょうがはすりおろす。

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 付けだれを合わせ、①をつける。30分ほど置いておく。
- ③ フライパンに適量の油をひき、鶏もも肉をのせ焼く。※焼く時は皮目を下にして、押し付けるように焼くと、皮がパリッとして美味しくなります。
- ④ 両面焼いて、火が通ったらできあがり。
※オーブンで焼いてもおいしくできます。190℃に予熱したオーブンで15分焼き、180℃に下げて10分焼きます。

ミモザ和え	分量 たつぷり4人分
ほうれんそう	100g(1/2束)
しょうゆ	小さじ1/2強
もやし	200g(1袋)
はるさめ	20g
A 酢	小さじ1
A しょうゆ	大さじ1
A ごま油	大さじ1/2
たまご	90g(M2個)
さとう	小さじ1
油	適量
しょうゆ	大さじ1・1/3(24g)
さとう	小さじ1強(4g)
お酢	小さじ2(10g)
ごま油	小さじ1強(3g)

作り方

- ① ほうれんそうは茹でて、2cmはばに切る。しょうゆをふっておく。
- ② もやしは水から茹で、ざるにあげる。
- ③ 春雨は茹でて柔らかくなったら、ざるにあげ、②のもやしと一緒に A の調味料で下味をつける。
- ④ たまごは溶きほぐし、炒り卵を作る。
- ⑤ しょうゆ～ごま油までをよく混ぜる。
- ⑥ 野菜の水気を切り、③、⑤を加え調味料で味付けする

覚えておくと、便利です★

塩少々…2本指でとった量

小さじ約1/10=約0.6g

塩少量(ひとつまみ)…3本指でとった量

小さじ約1/5=約1.2g