

📖 ご卒業・修了おめでとうございます

今年度も残すところ、あと1ヵ月となりました。進級や進学に期待を膨らませているのではないのでしょうか。3月は、進級や卒業に向けて、1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活をふりかえり、健康について考えてみましょう。同時に、今年度の給食も残りわずかとなりました。給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心安全な給食を提供できるよう努めてまいりますので、よろしくお願い致します。

日頃の食生活を振り返ろう！

健康的な生活をおくるためにも、定期的に日頃の食生活を見直し、できていないところは改善していきましょう。

食事の前に、手をきれいに洗っていますか？



朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？



よくかんで、味わって食べていますか？



おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？



苦手な食べ物にも挑戦していますか？



毎日の食事を楽しんでいますか？



3月の行事

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。行事食としても、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「草餅」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しのびます。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、春の「ぼたもち」と秋の「おはぎ」。春の「ぼたもち」は、もち米とうるち米を混ぜて炊いたごはんをつぶして、「牡丹の花」のように大きく丸い形にして、こしあんで包みます。細かい違いはありますが、基本的には同じものです。



1日を元気にスタートさせるために重要な朝ごはん。忙しい朝の時間に、簡単に作れるレシピを紹介してきましたが参考になったでしょうか。今回は家に常備してあることが多い卵と3月から5月が旬の春キャベツを使った簡単レシピです。

春キャベツの巣ごもりレンジでチン！

材料(2人分)

- キャベツ 3枚
- ハム 4枚
- 卵 2個
- ピザ用チーズ 大さじ2
- 塩 小さじ1/4
- こしょう 少々
- パセリ(あれば) 小さじ1

<作り方>

1. キャベツ、ハムを一口大にちぎり、耐熱皿に入れる。まんなかにくぼみをつけて卵を入れる。
2. 塩こしょうをふる。
3. 黄身に楊枝ををさす。(破裂防止)
4. チーズを上のにのせ、パセリをふる。
5. ラップをして600wのレンジで8分加熱して出来上がり。

春キャベツは、やわらかくて甘味があり、ビタミンCやビタミンK、カルシウム、食物繊維のほか、うまみ成分であるグルタミン酸も含み、生でも加熱しても食べやすい便利な食材です。

主に血や肉をつくる食品 (赤色の食品)	主に体の調子を 整える食品 (緑色の食品)	主に熱や働く力 になる食品 (黄色の食品)
ハム 卵 チーズ	キャベツ パセリ	

主食にパンかごはんも一緒に食べましょう。どちらにも合うおかずです。