

給食だより

毎月19日は いただきますの日

2020年3月号
千代田町立学校給食センター
おうちのひととよんでね

3月は「弥生」とも言い、「弥」には「いよいよ、ますます」、「生」には「草木が芽吹く」という意味があるそうです。今月は新しい1年にむけて芽吹く準備をするしめくくりの月です。最後の月も元気にすごせるよう、食生活を振り返ってみましょう。

＼1年のふりかえり／
たのしいきょうしゃくができたかな？
できたところに色をぬってみよう！

- たべものと体の健康について考えた
- のこさず食べて 苦手をへらそうとした
- しよくじのまえにしっかりと 手あらいをした
- いつも大きな声で食事のあいさつができた
- きゅうしゃくの持ち物わすれをしなかった
- ゆったりとリラックスしてたべた
- うろうろしないで協力して配ぜんができた
- しよっきのかたづけをていねいにできた
- いしせいで食器をもってたべた
- くちびるをとじて味わってたべた

ぬれなかったところがある人は、3月の給食で全部ぬれるようにがんばりましょう！



3月の行事より

ひなまつり



女の子の健やかな成長を願う節句です。赤・白・緑の3色のひしもちやちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひなあられ、白酒などがふるまわれます。

お彼岸



春分の日と秋分の日を中日とし、前後3日ずつの七日間を「お彼岸」と言います。ご先祖様に感謝をし、お墓参りなどをします。お供え物として「ぼたもち（おはぎ）」を作ります。

卒業式



卒業式やお祝い事の日にはもち米に小豆やササゲを入れて蒸した赤飯がふるまわれます。昔から赤い色には魔よけの力があるとされ、お祝い事の食事に使われてきました。

東京オリンピックを盛りあげよう！ スポーツ栄養学講座



～体重測定のスズメ～

スポーツで強くなるために、「もっと体を大きくしたい！」「もっと筋肉をつけたい！」と思っている人はいませんか？みなさんの体を作っているものは、毎日の食事です。何を食べたかによって、どのような身体ができるかが変わります。どう変わったかを知るためには、自分の体が今どうなっているのかをしっかりとつかみましょう。今回はその基本となる体重のはかり方を紹介します。

体重をはかってみよう

朝起きて、トイレに行った後はかりましょう。最も正確な体重です。できるだけ同じタイミング・同じ条件ではかるようにしましょう。



記録をつけてみよう

まずは1週間、できたら1か月と続けて記録をつけてみましょう。1か月で2kg以上増えていたら、おやつや食事を見直しましょう。体重が減っている場合はエネルギー不足が考えられます。



参考『スポーツ食育ガゼット』食育フォーラム2014年6月号

きゅうしゃく おすすめ レシピ



もずくとたまごのスープ

片栗粉をいれなくても、もずくのとりみでたまごがふんわりしあがります♪

《材料》

もずく	4人分
ねぎ	80g
たまご	1/2本
とりがらスープのもと	1個
料理酒	大さじ1
こいくちしょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1
ごま油	少々
	小さじ1/2

《作り方》

- ①もずくはざるに入れて良く洗ってよごれをおとし、ねぎは小口切りにする。
- ②なべに600mlの水をはかってお湯をわかす。
- ③たまごは別のボールにわってといておく。
- ④お湯がわいたら、とりがらスープのもと、よく洗ったもずく、ねぎ、料理酒を入れる。
- ⑤再び沸とうしたら、たまごをさいばしの先からたらすように細くゆっくり回し入れる。
- ⑥しょうゆ、塩で味をととのえる。
- ⑦最後にごま油を回しかけてできあがり。