きゅうしょくだより

渋谷区立幡代小学校
校　　長　加納一好
主任栄養教諭　島﨑聡子
令和６年２月２９日

卒業や進級など、節目を迎える時期になりました。今年度の給食もあと少しで終わります。この１年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて味わって、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

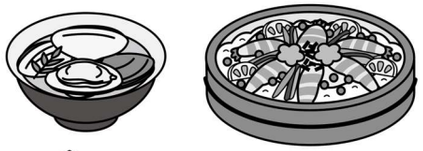
１年間の給食を振り返ろう

この１年間の給食時間を振り返り、できたことには〇をつけてみましょう。

学校給食には、子供たちが毎日を元気に過ごし、心も体も健やかに成長していけるよう、栄養のバランスだけでなく、各地の産物や食文化、行事食等、「伝える」役割もあります。給食の献立を一つのきっかけとして、ご家庭でも話題にしていただければと思います。

3月の歳時記

上巳（じょうし）の節句（3月3日）



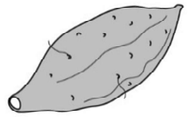
３月３日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、「ちらしずし」、「はまぐりのお吸い物」、「ひしもち」、「ひなあられ」など、華やかな食べ物が並びます。

ひしもちの意味

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の３色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いも込められています。

本校では、3月1日、ひしもちに見立てた「ひなまつりムース」を予定しています。

東京都平和の日（3月10日）



第二次世界大戦中、日本の各地で空襲があり、東京は１００回以上の空襲を受けました。特に規模や被害が大きかった昭和２０（１９４５）年3月１０日未明の空襲が「東京大空襲」と言われています。この日、東京では一夜にして多くの尊い命が失われ、いたるところが焼け野原と化しました。

東京都では、このような戦争を二度と繰り返さないよう、そして戦争の悲惨さ、空襲によって多くの命が失われた事実を忘れないために３月１０日を「東京都平和の日」と制定しました。

本校では、「東京都平和の日」にちなんだ献立を実施します。「すいとん」といっても、給食のすいとんは具沢山ですが、給食でも平和について考えることができればと思います。

～つくってみませんか～ ＜ソース切り干し＞

（材料）	（４人分の目安量と切り方）	
油	小さじ１	
にんじん	４㎝	千切り
キャベツ	3～4 枚	短冊切り
切り干し大根	15ｇ	
竹輪	小１本	半月切り
中脳ソース	小さじ２	
ウスターソース	小さじ１	
しょうゆ	少々	
砂糖	少々	
青のり	少々	

①切り干し大根は、軽く水洗いし、１５分ほど水に漬けたら、水気をよく絞っておく。
②フライパンに油をひいて加熱し、にんじん、キャベツ、竹輪を炒める。
③切り干し大根を加えてさらに炒め、調味料を加えて味を調える。
④青のりを加えて仕上げる。

切り干し大根の「焼きそば風」です。野菜炒めを調理するときに水気が気になることがありますが、切り干し大根が適度に吸ってくれるのでシャキシャキした食感を維持できるメリットもあります。紅ショウガを加えるのもいいですね。具材や味付けはお好みでアレンジしていただければと思います。お試しください。