

日曜日	こんだてメッセージ 3月	
3月	今日は、「ひな祭り」にちなんでひなあられを給食にだします。ひな祭りは、ひな人形や桃の花を飾り、ひし餅、ひなあられ、白酒などを供え、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひなあられは、関西と関東で種類が違い、関東のものは、お米をそのままの形で膨らませて、砂糖で甘く味付けしたものです。	
4火	メロンパンは、日本生まれのパンです。いつものコッペパンの上にクッキー生地をのせて焼いています。メロンパンをサンライズと呼ぶ地域やカスタードクリームや白あんの入ったメロンパンが売られている地域もあります。	
5水	カレーは給食で人気があるので、夏野菜やシーフードなど中に入れる具材を変えて、毎月一度は献立に登場しています。今日のカレーは、いつもより豪華なエビフライカレーです。	
6木	人気の揚げパンは、給食センターの大きな揚げ物機にパンを並べて揚げているので、家庭で作るのは難しいですね。中学校3年生のみなさんは今日が最後の給食です。食べることは、生きていくことにつながっています。これからは、もっと自分で食事を選択する機会が増えていくと思います。食べることを大切に考えて、丈夫で健康な体を作ってください。卒業してからも給食のことを思い出してくれたらうれしいです。	
7金	鮭のマヨネーズ焼きは、久しぶりの献立です。一つ一つアルミカップに入れて、玉ねぎ、コーン、パセリ、味噌を混ぜたマヨネーズをのせて焼いているので、手間がかかっています。日本では、鮭は、北海道や新潟で水揚げされています。	
10月	今日の筑前煮の具は、ごぼう、れんこん、いんげんまめ、人参、大根、鶏肉、うずらの卵で具だくさんです。れんこんは、でんぷんを多く含んでいますが、それ以外にもビタミンCを沢山含んでいます。仏教の伝来と一緒に中国から伝わりました。	
11火	じゃこサラダは、カリカリに揚げたちりめんじゃこと大根、きゅうりのサラダです。ちりめんじゃこは、別名しらす干しです。カルシウムをたくさん含んでいるので、お味噌汁や、給食でよく使う食品です。3日の献立にケーキがつかなかった学校は、今日はデザートに桃色ミルクレープがつかます。白桃のピューレと黄桃の果肉が入ったクリームをクレープではさんでいるケーキです。	
12水	昔は、5月6月にしか食べられなかったいちごですが、品種改良やハウス栽培によって1年を通して食べられるようになりました。いちごは、とちおとめやあまおうなど北海道から九州までさまざまな品種があります。今日のいちごは、九度山町で収穫されたものを使う予定です。	
13木	今日のデザートは、りんごや桃、パイナップルの果汁や果肉が入っているミックスフルーツヨーグルトです。カルシウム以外に鉄分も摂れます。	
14金	手巻き寿司の具は、きゅうり、ウィンナー、卵焼き、たくあんです。中学校には、チーズもついています。パンと同じように手を使って食べる給食なのできれいに手を洗ってから、食べるようにしましょう。	
17月	古代米ごはんは、久しぶりです。橋本産の黒米と米を炊いて、赤飯のように赤い色がついたごはんです。黒米はアントシアニンやミネラルやビタミンを含んでいて栄養価が高いです。色がついていても味がしないのが苦手と聞いたので今日は、ごま塩をつけています。人気の献立のからあげと旬の菜の花を使ったごまあえと一緒に残さず食べてください。小学校を卒業するみなさんは、明日、思い出に残る卒業式にしてくださいね。	
18火	給食のコッペパンは、幼稚園、小学校低学年、高学年、中学校と年齢にあわせて大きさを変化させています。カルシウムを摂取してほしいので、スキムミルクも含まれています。ジャムをつけた揚げパンなどにすると、砂糖や脂肪分が多くなるので、毎回の献立には取り入れていません。	
19水	味噌汁は、寒い季節にとっても好評で、たくさんの食材を入れることで栄養価が高まります。味噌汁の具は、たんぱく質となる豆腐や油揚げのほか、カルシウム源となるわかめや海藻、ビタミン源となる旬の野菜やきのこ、エネルギー源となるいも類などさまざまな食材を組み合わせることができます。野菜が苦手でも味噌汁に入っていたら、食べられるという人もいるのではないでしょうか。今日の味噌汁の具は、小松菜、里芋、油揚げ、人参です。	
20木	今年度の最後の給食は、ホキのチリソースや中華サラダで中華風の献立です。今年1年の給食の中で、嫌いなものが食べられるようになったり、食べる姿勢や箸の使い方が上手になったり、給食当番を頑張ってくれた人もいますね。できなかったことも、4月からの給食でまた取り組んでください。生活リズムを崩さずに、4月にまた元気に登校してくださいね。	



ひな祭りは、その季節の花から「桃の節句」ともいひ、ひな人形や桃の花を飾り、ひしもち、ひなあられ、白酒などをお供えし、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。

ところで、ひな祭りに食べられる行事食の一つに、ハマグリのお吸い物(潮汁)があります。ハマグリは、同じ貝の殻でないと形がピッタリ合わないことから「夫婦円満」の象徴とされ、女の子の幸せな結婚を願って、食べられるようになったそうです。

