

給食だより

3月

食育活動

土の中から こんにちは！

寒さ厳しい冬から、少しずつ春のように
ポカポカとした日も増えてきましたね。

この陽気に伴ってスーパーには、たくさんの春野菜が
並ぶようになりました！春キャベツ・新玉ねぎ・新じゃが・
アスパラガス・たけのこ・グリーンピースなど甘さを
味わえるものや、ふき・うど・菜の花など少し苦味を持つ
素材まで様々♪食事からも春の訪れを感じてもらえる
よう食材を取り入れていければと思います！

2016年3月1日 発行
発行者: 館 茉莉絵

今月の目標

バランスよく
食べましょう！

今月の3日は、ひなまつり(桃の節句)です☆

女の子の健やかな成長を祈った行事であり、お雛様を飾るご家庭も
多いのではないのでしょうか。みつばちの給食でも行事食として
ひなまつり給食を実施する予定です。お楽しみに☆

TOPICS

日本の知恵☆バランス良く、一汁三菜を！

日本では昔から主菜(メインの肉魚料理)1品・副菜(野菜・海藻・豆類の料理)2品・ごはん・汁物
というバランスの取れた一汁三菜が良いとされています。みつばちの給食も一汁三菜を基
本とし、作成しています。

【実践する時のポイント】

○調理法が被らないように！
⇒品数が増える分、調味料が重複
すると塩分の取りすぎに繋がる
ことも。

普段のごはんに納豆やサラダ(トマト
の薄切りなどでも可)を1つ足すだけ
でもOK！手軽に一汁三菜を取り入
れてみませんか？



主菜

さわらの味噌照り焼き

副菜①

かぼちゃの甘煮

副菜②

きゅうりとわかめの

和え物

汁物

けんちん汁

ごはん

先月の合同給食では、いただきますの前に【土の中の冬野菜】を題材として、加賀谷園長がお話をし
ました。目の前に現れた加賀谷さんの畑に、野菜の種をまいて、たっぷりのお水、そして仕上げに「大き
くなあれ！」と力のこもった声援を送る子どもたち。すると地面からニョキニョキと緑色のとがったもの
が！「これは、なんでしょう？」と問いかけると「ねぎー！！」と早い段階で正体を見破ってしまいま
した。

さらにある女の子の「たくさん種をまいたから、もっともっと生えてくるかもしれないよ!!」の声を
きっかけに「大きくなあれ！」の大合唱が始まりました。大きな葉っぱや小さな葉っぱ、とつても細くて
わさわさと集まっている葉っぱなど様々な葉っぱと茎が姿を現します。「大根じゃない？」
「これはカブです～！じゃあ、これは？」「今度こそ大根！」「大正解◎！」加賀谷園長との会話を
楽しみながら次々と正解していました。

次にその野菜に触って、なめてみることに目目を輝かせた子どもたち。
今はスーパーでも調理しやすいように根っこや葉の部分が切られている
野菜も多く、初めて野菜の真の姿を見た子たちがほとんどだったようです。
切りたてのフレッシュな大根やにんじん、ねぎを自由に触っていると「甘くておいし～い！」
「ネギは…くさ～い!!」などと笑いながら感想を伝え合っていました。

その後の給食では、大根・にんじん・ごぼう・ねぎを使ったけんちん汁を提供しました。加熱してみ
ると、生の状態とは姿や形が変化すると発見した子も。「大根は白かったけど、透明になっちゃうんだね。」
と鋭い観察眼で教えてくれました！

見つけた野菜を次々と口へ運んだおかげで、次々に完食♪さすが、みつばちの子どもたちですね！

3月 旬の食材

たまねぎ・ブロッコリー・菜の花・ニラ・キャベツ・かぶ/オレンジ・キウイ
さわら・しらす・わかさぎ・あさり・はまぐり・わかめ

【給食レシピ紹介】 キャベツのコーン煮

※4人分(大人2人子ども2人)※

キャベツ…1/6玉(約130g) ホールコーン缶(小)…1/2缶(70g)
食塩…少々(0.5g) 水…大さじ4(60ml)

- ① キャベツをせん切りにする。
- ② 鍋にとうもろこし缶の粒と汁(計量は水で調節する)を入れて
火にかけて1のキャベツと塩を加える。
- ③ 汁がなくなるまで、ゆっくりと煮る。

春キャベツとコーン
の自然な甘みが活かした
シンプルで人気の
副菜です。

