

3月給食だよ!



令和4年度
松陵中学校

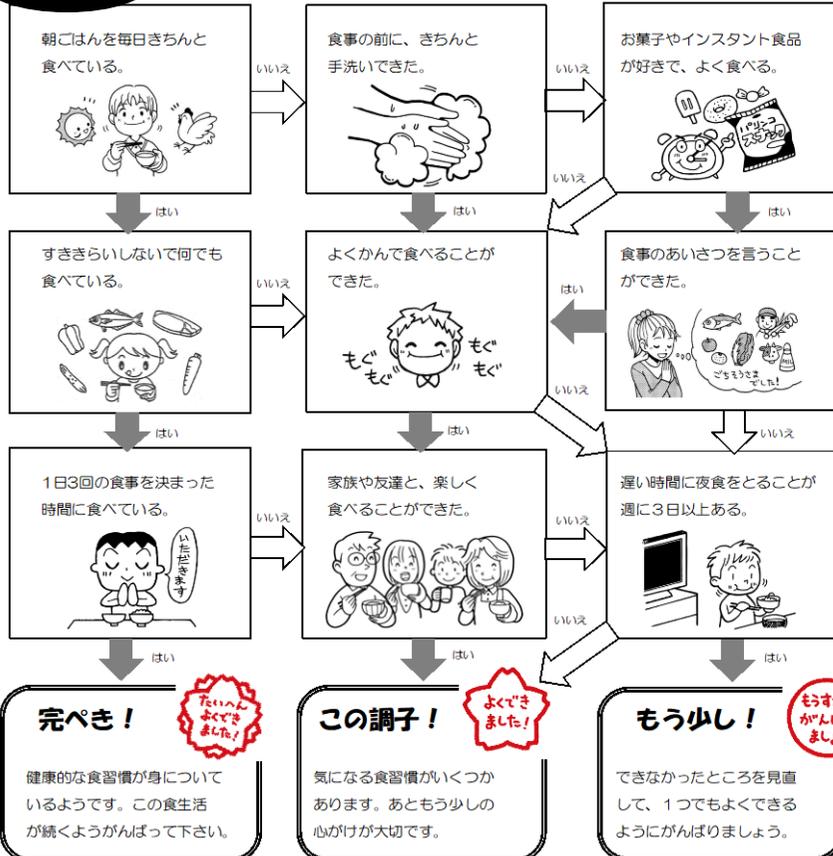
寒さも少し和らぎ、待ち遠しかった春もすぐそこですね。ご卒業、ご進級、本当におめでとうございます。みなさんの中で、思い出に残っている給食はなんですか?給食やさまざまな行事など、学校で過ごした時間がこれからのみなさんにとって、よい思い出となることを願っています。

3月の目標

1年間の食生活をふいかえろう!!

この1年、みなさんは健康に過ごすことができましたか?健康を保つためには、規則正しい食生活を習慣化することが大切です。ここで、一年間の食生活をふり返ってみましょう。

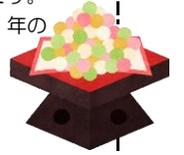
スタート



ひなまつりにまつわる食べ物

ひなあられ

お米を蒸して乾燥させたものを煎ってふくらませ、食用の色粉などで色をつけたものです。主に桃色、緑色、黄色、白の4色でそれぞれ春夏秋冬を表していると言われており、1年の四季を通じて健康でいられますようにという願いが込められています。



ひしもち



ひなまつりに飾る色鮮やかな3色のひしもちは、わたしたちの身代わりとなって病気などから守ってくれるひな人形のお供えものとされています。3つの色は、花の赤、雪の白、新しい芽の緑と春を表す色とされています。

桃

ひなまつりには桃の花を飾り、桃の葉を入れたお風呂に入ること、その年1年の無病息災を願うと良いとされています。



ご卒業おめでとうございます

中学3年生のみなさんは、もうすぐ卒業ですね。給食を食べる回数も残りわずかとなりました。9年間の給食はどうでしたか?少し苦手だった食べ物も、先生や友達と一緒に食べる給食では、おいしく食べることができたのではないのでしょうか。

まだまだ成長期にあるみなさんにとって、「毎日の食事」は何より大切です。これからは給食がなくなり、自分で考えて食べる機会も増えていくと思います。食べすぎたり、食事を抜いたりせず、心身ともに健康な生活を送って下さいね。

<伝統野菜 黒河マナの料理に挑戦しよう>

*材料 4人分

- 黒河のマナ 80g
- もやし 80g
- にんじん 35g
- キャベツ 110g
- 白すりごま 大さじ1
- さとう 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1強
- ごま油 小さじ1/2
- 塩 少々

*作り方

- ①マナは茹でて水でさらして、絞る。
3cm幅に切る。人参は千切り、キャベツは短冊切りに茹でて水気を切る。
- ②野菜の水気を絞ったら、ごま油調味料を合わせて和える。



黒河マナ

3月下旬が旬の敦賀の伝統野菜です。敦賀の山地区で作られています。