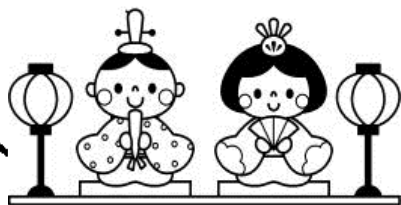


ランチタイム3月

3月1日 (金)

ひな祭りメニュー

- ✿ ちらし寿司
- ✿ 沢煮椀
- ✿ つくねハンバーグ
- ✿ ひし餅
- ✿ 牛乳



日本の行事 ひなまつり

ひなまつりは、別名「上巳の節句」や「桃の節句」とも言います。もともとは老若男女関係なく、季節の変わり目に「身のけがれを祓い、無病息災で暮らせるように」と川で身を清めるといふ神事でした。



ちらしずし

えびやれんこんなど縁起の良い具や、華やかな彩りが食卓に春を運ぶ。



しろさけ

桃の花びらを漬けたお酒が、悪いものを祓うと言われ、やがて白酒や甘酒に変わった。



はまぐり(すいもの)

仲の良い夫婦を表し、一生一人の人といられるようにとの願いが込められている。



ひなあられ

緑(春)、赤(夏)、黄(秋)、白(冬)の四季を表し、1年の幸せを祈る。

全国の郷土料理を知ろう! 第11弾 佐賀県

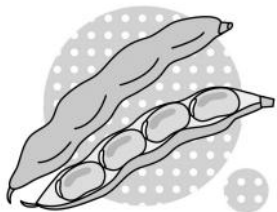
佐賀県は海があり、山がありふもとに広がる佐賀平野がある恵まれた地形から『有明のり』『佐賀牛』などの特産物があります。『うったち汁』とはすいとんのような料理です。佐賀県塩田に伝わる郷土料理で、平安時代の歌人『和泉式部』が都に旅立つときに安全と幸せを願って出された料理です。この地域では、今でも旅の安全や幸せを願い、卒業や結婚などの門出の時に食べる料理です。



3月8日 (金)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・うったち汁
- ・さばみそに
- ・味付きのり

そら豆



さやが空に向かってつくので、「空豆」の名がつけました。漢字では、さやの形が蚕に似ていることから「蚕豆」とも書きます。4000年前の古代エジプトで栽培されていたといわれるほど、歴史の古い豆の一つで、日本へは8世紀にインドの僧侶が伝えたという説、17世紀に中国から伝わったという説がありますが、本格的に栽培されるようになったのは明治時代になってからです。

そら豆はビタミンB

群やC、カリウム、食物繊維を多く含みます。鮮度が落ちやすいので、さや付きのものを購入し、調理する直前にさやから出すようにしましょう。塩ゆでにして食べるほか、独特の風味や甘味、鮮やかな緑色を生かして、揚げ物、炒め物、ポタージュなど、和・洋・中華、いろいろな料理に利用されます。



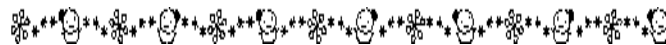
中国の辛味調味料「豆板醤」は、そら豆とトウガラシを発酵させて作ります。

3月4日 (月)

カツカレー・牛乳・ヨーグルト



受験に『カツ!!』という意味を込めてカツカレーが登場します。受験生が精いっぱい力を発揮できるよう、みなさんで応援しましょう! ごはんにカツをのせてカツカレーにして食べましょう!



3年生のみなさんへ

卒業おめでとうございます

9年間食べてきた給食も、残すところあとわずかとなりました。仲間と一緒に過ごした給食時間は楽しい思い出もたくさんできたことでしょう。4月から新しい環境となりますが、これからも健康に気を付けて、明るく元気に頑張ってくださいね!

