

給食だより



令和2年度
3月号

総合工科グループ

日中のちょっとした日差しに春を感じます。うれしい半面、さみしさを感じる季節でもありますね。今月、卒業式を迎えるみなさんは、給食を食べるのも残りわずかです。最後までしっかりと味わって食べて、元気に卒業式を迎えてください。皆さんの4月からのさらなる飛躍を願っています。

ご卒業おめでとうございます



3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代ごろの、紙の人形にけがれを移して川や海に流し、厄を払う「流しびな」という風習から始まり、現在はひな人形を飾るようになったとされています。

ちらしずし



ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。

ひなあられ



関東地方では米粒形のポン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。「桃・緑・黄・白」の4色は春の春夏秋冬を表しています。

はまぐりのお吸い物



はまぐりは、対になっている貝殻でないと形が合わないことから、「ぴったり」の相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて使われます。

ひしもち



厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。地域にもよりますが、春の景色を表す「桃・白・緑」の3色を使うのが一般的です。

3日の給食 鱈ちらし寿司・三色みるく寒天(いちご・牛乳・抹茶)

春はもうそこまで

花粉情報や桜の開花情報などの話題がニュースで流れると、春の訪れを感じますが、食べ物でも春の到来を感じることができます。つくし、ふきのとう、菜の花、あさり、そして「春告魚(はるつげうお)」と呼ばれる魚たち。流通の発達や栽培技術の向上により、魚や野菜は1年中見かけるものも多いのですが、春ならではの味や食感をもつ食べ物もあります。その例として、給食としてもおなじみの「キャベツ」と「さわら」を紹介します。

春キャベツの魅力

給食では野菜はすべて加熱していますが、春キャベツは葉の巻きがゆるく、外側までやわらかいので、サラダや即席漬けなど、生で食べるのに適しています。生で食べると、キャベツの豊富なビタミンCも壊れないので、効率よく摂取できます。ただし、切って水に長くさらすとビタミンCは流れ出てしまうので注意しましょう。また、春キャベツの芯は大きいですが、甘みがあります。こちらは炒めてシャキシャキとおいしく食べてください。



各地でいろいろ「春告魚」

春の到来を告げる魚を「春告魚」といいます。代表的なのが「魚」へんに「春」と書く「鱈(さわら)」です。ほかにも鯛(桜鯛)、ます(サクラマス)、にしん、めばる、いかなご、シロウオなどもあります。ちなみにさわらは、関東では、脂ののった冬の「寒ざわら」の方が好まれます。さわらは、身がやわらかく、子どもたちにも食べやすい魚のひとつで、冷めてもおいしいのでお花見などのお弁当によく使われます。また成長につれて名前が変わる『出世魚』で、お祝い事にもよく使われる縁起のよい魚です。

