

3月 二戸食だより



二戸市学校給食センター
給食だより

◆～毎月19日(食育の日)から1週間は、「二戸食週間」、
毎月25日は「二戸食の日」です～



なぜ、お祝いときに「お赤飯」を食べるの!?



日本では、赤ちゃんのお食い初めをはじめ、七五三や入学・進級・卒業、成人式、結婚式など、お祝い事の際に「お赤飯」を食べる風習があります。お赤飯は、もち米に小豆やささげを混ぜて蒸したり炊いたりしたもので、中国から伝わった「赤米」がルーツとされています。赤い色が悪いものを追い払うと信じられていたことから、人生の節目となるお祝い事の際に食べられるようになりました。地域によっては、他の豆を使ったり、砂糖を入れて甘くしたりと、さまざまなお赤飯が食べられており、下のようなお赤飯もあります。給食では、「栗入り赤飯」で卒業をお祝いします。

いが饅頭

まんじゅうをお赤飯で覆った、埼玉県の北東部に伝わる和菓子。



甘納豆のお赤飯

食紅などで色をつけたおこわに、甘納豆を混ぜたお赤飯。北海道で食べられています。



給食レシピの紹介

給食の人気メニューを紹介します。春休みに、ぜひおうちで作ってみてくださいね。

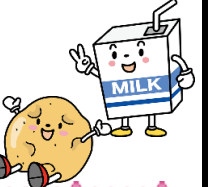
☆ジャーマンポテト (4~5人分)

- ・ベーコン 35g
- ・じゃがいも 大2個 (約300g)
- ・玉ねぎ 1/4個 (約50g)
- ・にんじん 約3cm (約30g)
- ・冷凍むき枝豆 35g
- ・バター 10g
- ・牛乳 大さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・コンソメ 小さじ1/2
- ・塩こしょう 少々
- ・粗挽き黒こしょう 少々

A

調理員さんにコツを聞いてみました!

- ★じゃがいもを別に蒸すことでホクホクし、混ぜるのも簡単になります。
- ★④で味をきめてから⑤にすすむと、じゃがいもに味がまんべんなく行きわたります
- ★じゃがいも、枝豆はレンジで加熱すると簡単になります。にんじんも炒める前に少し加熱しておく、フライパンで炒める際、早く火が通り、時短になります。



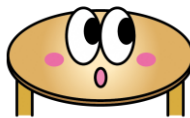
寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったりと、一人ひとりが大きく成長したことと思います。3月は、その成長を喜びながら、家族がそろって食事をする「共食」を増やしてみませんか。



「共食」で育む 心の豊かさ



「共食」とは、家族や友達、地域の人など、“誰か”と一緒に料理や食事をすることです。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。



共食の効果

※1

共食をすることと関係していること



規則正しい食生活

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない



生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い



健康な食生活

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている



自分が健康だと感じている

- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い



近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み会話を楽しみながら食事をする機会を大事にしていきたいですね。

※1 農林水産省「『食育』ってどんないいことがあるの?〜エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと〜統合版(令和元年10月)」

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。
給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

1年間ありがとうございました。

