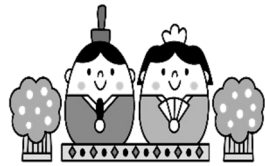


# こんだてメモ

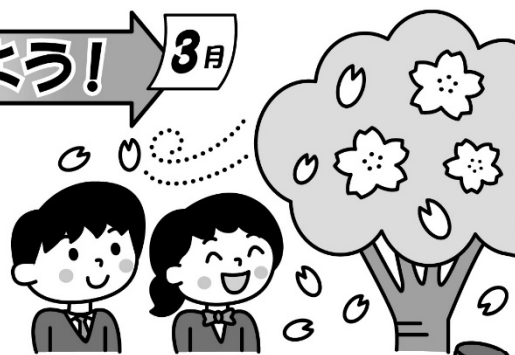


へいせい ねん がつ  
平成31年3月  
ふっさし がっこうきゅうしょく  
福生市学校給食センター



## 4月 ← 1年間の振り返りをしよう! → 3月

日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。



## ご卒業おめでとうございます

毎日を生きて過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。給食の時間や授業で学んだことを生かし、「食べたもので体がつくられていく」ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。



## コンビニやファストフード

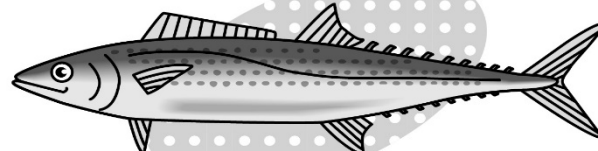
- ★カップめんだけ、菓子パンだけなどはなるべく避けよう。
  - ★弁当を選ぶ時は、野菜が多く入っているものを選ぼう
  - ★主食、主菜、副菜がなるべくそろうようにしましょう
- 選ぶ時のポイント

おめでたい日の赤飯

もち米と小豆やささぎなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。もともとは、凶事の時に赤飯を用いていましたが、「凶事をかえして福にする」という縁起直しから慶事に食べられるようになったといわれています。現在でも、仏事に赤飯を食べる地域もあるようです。

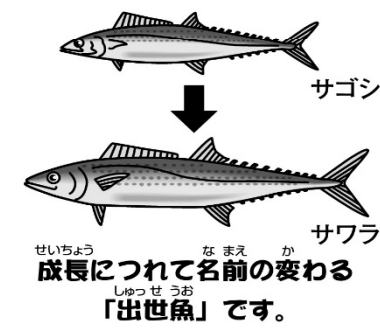


# サワラ



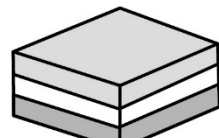
サバ科に属し、1mほどの大きさに成長する大型の海水魚です。名前の由来は一説に、サバよりも細長い形をしていることから、「狭い腹」=サワラと呼ばれるようになったといわれます。漢字では魚偏に春

で「鱈」と書くように、一般的に春が旬の魚とされますが、北海道より南側の日本各地の沿岸に生息しており、ほぼ1年中水揚げされています。また、春に産卵すると味が落ちることから、関東地方では冬の「寒ザワラ」が最も味が良いと好まれます。かつては瀬戸内海で多くとれましたが、乱獲によって1980年代後半から激減していきました。2002年以降、「サワラ瀬戸内海系群資源回復計画」による漁業関係者の取り組みで、少しずつ回復しているところです。



## 3/3 ひなまつり

「桃の節句」や「上巳の節句」ともいい、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。行事食として、ちらしずし、ハマグリ、潮汁、ひなあられ、ひしもちなどが食べられています。



ひしもち

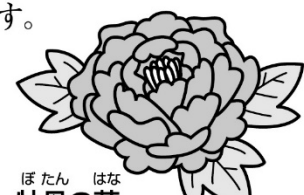
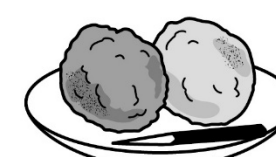


草もち

ひしもちが登場したのは江戸時代以降といわれ、それ以前には、厄をはらうヨモギの葉を入れた「草もち」が食べられていました。ひしもちの緑色の部分にもヨモギの葉が使われます。

## 春のお彼岸とぼたもち

春分の日を挟んだ1週間は、春のお彼岸です。仏教では西に極楽浄土があるとされ、真西に太陽が沈むこの時期に、お墓参りをしてご先祖様をしのびます。同じように、秋にもお彼岸があります。お彼岸の食べ物といえば、「ぼたもち」と「おはぎ」。どちらも、もち米とうるち米を混ぜて炊いたご飯をつぶして丸め、小豆のあんなどで包んだものです。

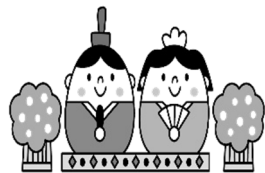


季節の花にちなみ、春は牡丹で「ぼたもち」、秋はおはぎと呼ばれます。

# こんだてメモ

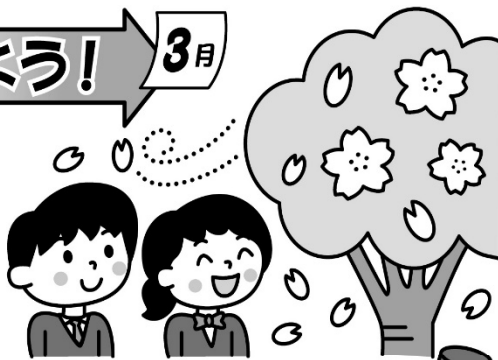
平成31年3月

福生市学校給食センター



## 4月 ← 1年間の振り返りをしよう! → 3月

日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。



## ご卒業おめでとうございます

毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくることが基本です。給食の時間や授業で学んだことを生かし、「食べたもので体がつくられていく」ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。



## コンビニやファストフード

- ★カップめんだけ、菓子パンだけなどはなるべく避けよう。
- ★弁当を選ぶ時は、野菜が多く入っているものを選ぼう
- ★主食、主菜、副菜がなるべくそろうようにしよう

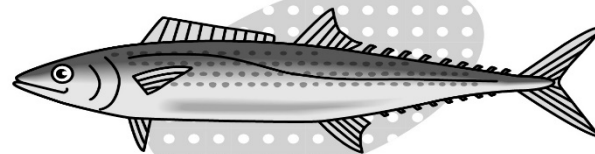
## 選ぶ時のポイント

もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。もともとは、凶事の時に赤飯を用いていたことが、「凶をかえして福にする」という縁起直しから慶事に食べられるようになったといわれています。現在でも、仏事に赤飯を食べる地域もあるようです。

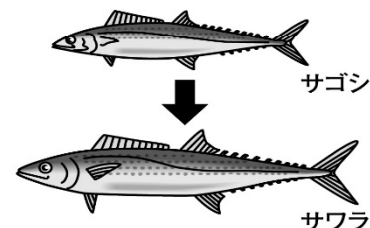
## おめでたりの日の赤飯



# サワラ



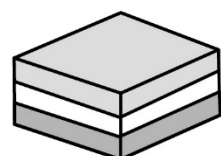
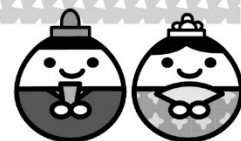
サバ科に属し、1mほどの大きさに成長する大型の海水魚です。名前の由来は一説に、サバよりも細長い形をしていることから、「狭い腹」=サワラと呼ばれるようになったといわれます。漢字では魚偏に春で「鯖」と書くように、一般的に春が旬の魚とされますが、北海道より南側の日本各地の沿岸に生息しており、ほぼ1年中水揚げされています。また、春に産卵すると味が落ちることから、関東地方では冬の「寒ザワラ」が最も味が良いと好まれます。かつては瀬戸内海で多くとれていましたが、乱獲によって1980年代後半から激減していきました。2002年以降、「サワラ瀬戸内海系群資源回復計画」による漁業関係者の取り組みで、少しずつ回復しているところです。



成長につれて名前が変わる「出世魚」です。

## 3/3 ひなまつり

「桃の節句」や「上巳の節句」ともいい、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。行事食として、ちらしずし、ハマグリと潮汁、ひなあられ、ひしもちなどが食べられています。



ひしもち



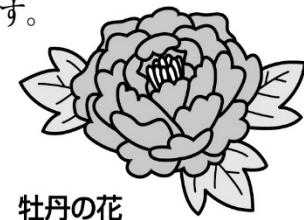
草もち



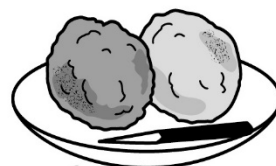
ひしもちが登場したのは江戸時代以降といわれ、それ以前には、厄をはらうヨモギの葉を入れた「草もち」が食べられていました。ひしもちの緑色の部分にもヨモギの葉が使われます。

## 春のお彼岸とぼたもち

春分の日を挟んだ1週間は、春のお彼岸です。仏教では西に極楽浄土があるとされ、真西に太陽が沈むこの時期に、お墓参りをしてご先祖様をしのびます。同じように、秋にもお彼岸があります。お彼岸の食べ物といえば、「ぼたもち」と「おはぎ」。どちらも、もち米とうち米を混ぜて炊いたご飯をつぶして丸め、小豆のあんなどで包んだものです。



牡丹の花



季節の花にちなみ、春は牡丹で「ぼたもち」、秋は萩で「おはぎ」と呼ばれます。