

もぐもぐタイムズ

【小学校版】

福生市学校給食センター
令和2年度 3月号



朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日差しの温かさに春の訪れを感じます。いよいよ今年度も残りわずかとなりました。みなさんはこの一年間、元気に過ごすことができましたか？春は卒業や入学・進級と節目の季節です。栄養バランスのよい食事をしっかり食べて、新しい生活を元気に迎えられるようにしてください。

ひな祭り 行事食



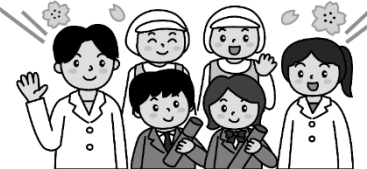
3月3日は、ひな祭りです。「桃の節句」ともいいます。

平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域があります。

<h3>ちらしずし</h3> <p>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。</p>	<h3>ひなあられ</h3> <p>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。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。</p>
<h3>はまぐりのお吸い物</h3> <p>はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴたり合わないため、「将来、良い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。</p>	<h3>ひしもち</h3> <p>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。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。</p>

ご卒業おめでとうございます

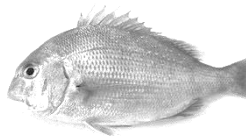
友達や先生方との別れはさみしいかもしれませんが、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。これからも先も食べることは一生続きます。給食を通し、栄養バランスをはじめ、地域の食文化や人を思いやる気持ちなど、様々なことを感じ、学んでくれていたらうれしいです。



今月の食材紹介

2月に引き続き、国の補助事業で提供される食材を使います(国産農林水産物等販売促進緊急対策事業)。どうぞお楽しみに！

真鯛：愛媛県から届きます。今月は衣をつけて、油で揚げ、甘酸っぱいたれをかけていただきます。
(4日 真鯛の甘酢あんかけ)



特に注目して欲しいのは「のらぼう菜」です。福生市産は年に1度しか給食に出ません。味わって食べましょう！

今月の地場野菜(使用予定)

- こまつな (福生市・瑞穂町)
- チンゲンサイ (羽村市)
- 長ねぎ (福生市・瑞穂町)
- のらぼう菜 (福生市)
- ほうれんそう (福生市)

旬の食材

「のらぼう菜」 西多摩原産の江戸東京野菜。カロテン・ミネラルが豊富です。
「かき菜」 北関東原産の江戸東京野菜。軟らかく、甘みがある緑黄色野菜です。
「うど」 春の山菜の代表格。立川市産のものを使います。



もぐもぐタイムズ

【中学校版】

福生市学校給食センター

令和2年度3月号



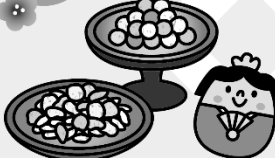
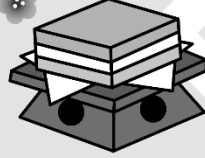
朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日差しの温かさに春の訪れを感じます。いよいよ今年度も残りわずかとなりました。みなさんはこの一年間、元気に過ごすことができましたか？春は卒業や入学・進級と節目の季節です。栄養バランスのよい食事をしっかり食べて、新しい生活を元気に迎えられるようにしてください。

ひな祭り と 行事食



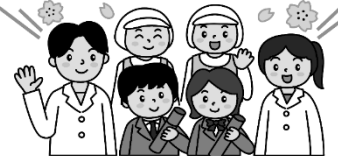
3月3日は、ひな祭りです。「桃の節句」ともいいます。

平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域があります。

<h3>ちらしずし</h3>  <p>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。</p>	<h3>ひなあられ</h3>  <p>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。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。</p>
<h3>はまぐりのお吸い物</h3>  <p>はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴたり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれますように」という願いを込めて使われます。</p>	<h3>ひしもち</h3>  <p>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。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。</p>

ご卒業おめでとうございます

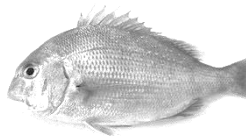
友達や先生方との別れはさみしいかもしれませんが、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。これからも先も食べることは一生続きます。給食を通し、栄養バランスをはじめ、地域の食文化や人を思いやる気持ちなど、様々なことを感じ、学んでくれていたらうれしいです。



今月の食材紹介

2月に引き続き、国の補助事業で提供される食材を使います（国産農林水産物等販売促進緊急対策事業）。どうぞお楽しみに！

真鯛：愛媛県から届きます。今月は衣をつけて、油で揚げ、甘酸っぱいタレをかけていただきます。（4日 真鯛の甘酢あんかけ）



特に注目して欲しいのは「のらぼう菜」です。福生市産は年に1度しか給食に出ません。味わって食べましょう！

今月の地場野菜(使用予定)

- ・こまつな（福生市・瑞穂町）
- ・チンゲンサイ（羽村市）
- ・長ねぎ（福生市・瑞穂町）
- ・のらぼう菜（福生市）
- ・ほうれんそう（福生市）

旬の食材

「のらぼう菜」西多摩原産の江戸東京野菜。カロテン・ミネラルが豊富です。
 「かき菜」北関東原産の江戸東京野菜。軟らかく、甘みがある緑黄色野菜です。
 「うど」春の山菜の代表格。立川市産のものを使います。

