



R4 食育だより 3月号

豊郷中央小学校

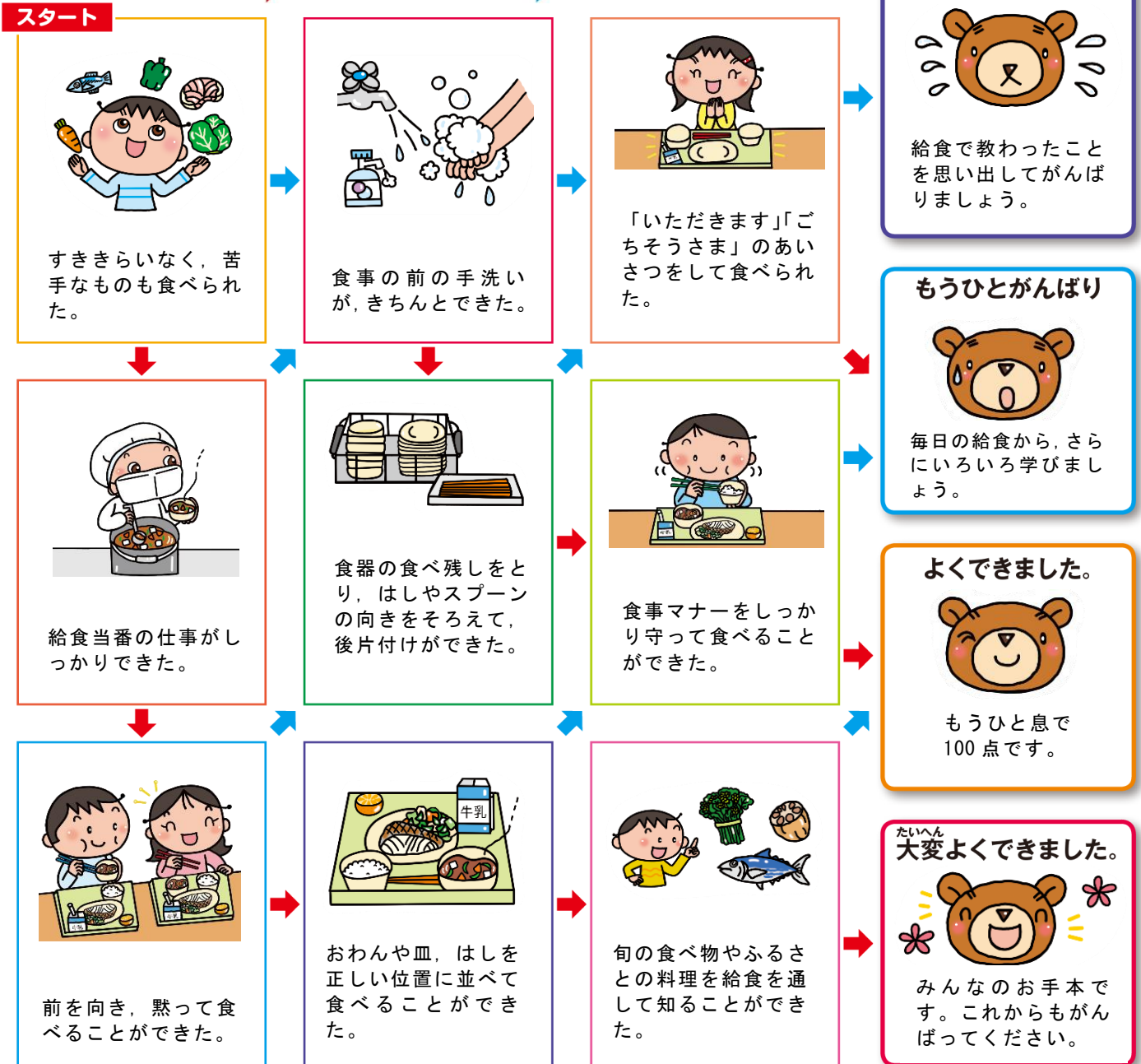
家の人と読みましょう

春の足音が聞こえ心はずむ3月は、学校では1年のしめくくりの月となります。この1年間の学校生活はどうでしたか？ 健康に過ごすことができましたか？

この1年間に振り返り、新しい学年や学校にむけて最後の月を元気に過ごしましょう。

1年間の給食を振り返ってみよう！

「はい」は 、「いいえ」は に進みましょう。



1年間ありがとうございました

今年度も1年間、本校の給食や食育の取組にご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。

来年度も職員一同、力を合わせて安全でおいしい給食づくり、子どもたちの心と体を育む食育に力を入れていきたいと思っております。

どうぞよろしくお願いいたします。



旬の食べ物

はまぐり



潮干狩り

3月3日のひな祭り（桃の節句）には、ひな人形を飾り、桃の花やしし餅を供えたり、白酒をいただいたりしてお祝いします。

『はまぐり』もこの節句にお吸い物にして食べる習慣があります。



はまぐりの漉汁

はまぐりは二枚貝の仲間で、北海道南部から九州にかけての内海の浅い砂地に分布しています。

2年で4cmほどになり、8cmほどの大きさになるのには5年から6年かかります。冬から春にかけてが旬で、5月からの産卵期に備える3月の頃がもっともおいしくなります。



はまぐりは、縄文時代の貝塚から大量に見つかっていることから、古代の人々の食生活を支えていました。

若い貝は海中に粘液を出し、潮の流れによって環境のよいところを求めて移動する習性があります。そのことから、はまぐりは水質汚染など環境の変化に敏感で、今では漁獲量が激減してしまいました。

平安時代には、はまぐりの貝殻の色合いや形の美しさを競ったり、貝を題材にした歌を詠んだり、対になる貝を合わせたりする遊びが始まりました。

江戸時代になると、貝の内側に美しい絵柄を描いてこの貝合わせを楽しむようになりました。また、婚礼の縁起物として使われるようにもなりました。



はまぐりには、良質なたんぱく質のほか、鉄分、ビタミンB類が多く、貧血予防に役立ちます。またタウリンも含まれ、タウリンにはコレステロールを下げる効果があります。うま味成分が豊富に含まれるため、お吸い物などのシンプルな料理ほどおいしさが引き立ちます。



給食着についてのお願い

1-5・3~5年生は白衣をご家庭で洗濯をし、殺菌のためできるだけアイロンがけをして、**3月22日（火）**に忘れずに持ってきてください。
また、22日（火）からの給食当番の人は、個人のエプロンと頭おおいを持参するようご協力よろしくをお願いします。

1-1~4・2年生は白衣を新しいものにする予定です。

6年生は白衣をご家庭で洗濯をし、殺菌のためできるだけアイロンがけをして、**3月14日（月）**に忘れずに持ってきてください。

また、14日（月）からの給食当番の人は、個人のエプロンと頭おおいを持参するようご協力よろしくをお願いします。



☆☆☆

おもな生産地情報（2月）のおしらせ

☆☆☆

材料	産地	材料	産地	材料	産地
米・もち米	豊郷地域	キャベツ	愛知県	パセリ	静岡県
ピーマン	茨城県	にんじん・だいこん	豊郷地域	じゃがいも・たまねぎ	北海道
かんぴょう	栃木県	里いも・白菜	豊郷地域	ほうれんそう	豊郷地域・宇都宮市
もやし	さくら市	ごぼう	下野市	しょうが	高知県
ちんげん菜	茨城県	干しいたけ	栃木県	炒り大豆	北海道
小松菜	宇都宮市	ねぎ	豊郷地域・那須町	豚肉	栃木県
ほうれんそう	宇都宮市	にら・きゅうり	宇都宮市	とり肉	栃木県・岩手県