

MEAL NEWS

H28-1

【2月15日～2月29日の実施献立】

ひなまつりの食事

- ・ ちらし寿司
- ・ 茶碗蒸し
- ・ 菜の花のくるみ和え
- ・ はまぐりの潮汁
- ・ さくら餅

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
703kcal	27.4g	15.7g	4.5g



昨年度の最後の食育は、ひなまつりの食事でした。今となっては、ひなまつりにちらし寿司を食べることは定番となっていますが、ちらし寿司を食べる事に特に明確な理由はないと言われています。ですが、寿司は『寿を司る』という意味で、縁起が良く、昔からお祝いの席で好んで食べられています。そこで、ちらし寿司は、見た目の可愛らしさ、具の豪華さで、ひなまつりの定番になりました。今回のちらし寿司の具は、将来の見通しがききますようにと願いを込めた花型れんこん、腰が曲がるまで丈夫で健康に過ごせますようにと長寿を祈った海老、健康にママに働けるように絹さやを、更には、栄養満点で免疫力をつける鰻などを飾りました。残さず食べる生徒が多くいました。



伝統行事には、お祝いの食事がつきものですが、それぞれに縁起を担いだり、願いが込められています。行事のときにはそんなことも考えて食事を楽しみたいものですね。

平成27年度

食育人気メニューBEST3

1. きのこデミのおからハンバーグ
(食物繊維たっぷりの食事)
2. ジャンバラヤ
(夏バテ予防の食事)
3. ちらし寿司
(ひなまつりの食事)

テーマで良かった食育メニュー

- ◎魚(秋刀魚)の食べ方
(秋の味覚御膳)

年度末に食育に関するアンケートを実施しました。

昨年度一番の人気メニューは、おから入りハンバーグがメインの食物繊維たっぷりの食事でした。テーマとして良かったのは、『魚の食べ方について』で、尾頭付きの秋刀魚の食べ方について話した食事でした。このテーマはこれからも取り入れて行きたいと考えています。学校を卒業するまでには、尾頭付きの魚を一尾きれいに食べられる女性になっていたきたいものです。今年度も皆が楽しみながら、食について考える機会が持てるような食育を行っていきたいと思います。よろしくお願いします。

◆ 次回献立(4月11日～5月2日実施予定) 予定の詳細は裏面をご覧ください

春のだけのご御膳

- ・ 鱈の西京味噌焼き
- ・ がんもと春野菜の煮物
- ・ 筍とアスパラのごま和え
- ・ たけのこごはん
- ・ 若竹汁
- ・ いちごミルクプリン



食品群別使用食材

1群	鱈 がんもどき 豚肉
2群	牛乳 ワカメ 昆布 青のり
3群	人参 アスパラ
4群	たけのこ ふき いちご 生姜
5群	米 生麩 砂糖 酒
6群	ごま