

MEAL NEWS

H30-1

【2月14日～2月26日の実施献立】

ひなまつり膳

- ・ カニのちらし寿司
- ・ 天ぷら3種
(鶏天、ごぼうきんぴら天、春菊天)
- ・ はまぐりと春野菜の煮物
- ・ さくら餅(長命寺)
- ・ 茶碗蒸し ・ すまし汁

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
769kcal	29.4g	21.8g	4.4g



昨年度の最後の食育は、カニのちらし寿司をメインとした、ひなまつり膳で、ひなまつり(上巳の節句)に食べる料理についてお話をしました。ひなまつりの季節はとうに過ぎましたが、女の子の健やかな成長と幸せを願う春の伝統行事ですので、これからも大切にしたい文化です。食べられる食事は、呼び方が同じでも地方によって味や見た目が異なることがあります。例えば、さくらもち。関東地方では『長命寺』と呼ばれる、小麦粉の生地を薄く焼いたクレープの様なものにあんこを包んだものです。一方関西地方では『道明寺』と呼ばれる、もち米を乾燥させて砕いた道明寺粉で作ったものです。また、ひなあられも、関東地方では、米粒大の大きさを、ポン菓子のように甘いのが主流ですが、関西地方では1cm程度の大きさの醤油味や塩味といった味が特徴です。地方により、食べられるものが変わります。

長命寺
(関東風)



道明寺
(関西風)



ひなまつりと同様に季節の節目の行事として、次の節句は、五月五日の端午の節句です。こちらでも、関東地方では『柏餅』、関西地方では『ちまき』が食べられます。その違いは…ここでは割愛させていただきますが、季節の節目に食べられる食事を大切にしていきたいものです。

年度末に食育に関するアンケートを実施しました!

平成29年度 食育人気メニューBEST3

- 《1》 韓国料理 (韓国の食事マナーについて)
- 《2》 フランス料理 (西洋料理のテーブルマナー)
- 《3》 うな丼 (ストレスに負けない食事)

昨年よりも、箸の取り方や食器の配置を意識するようになった生徒が増え、和食の時は『ごはんが左、汁が右、箸は手前』の正しい配膳が身についた生徒が8割に増えました。また、昨年度は海外の食事マナーについて話をする機会が多かったためか、世界の料理に興味があった生徒も

増えました。海外には日本にはないマナーであったり、日本で良いとされていることがNGであったりと様々です。そこには、その土地、気候、文化、歴史たくさんの方が関係しています。食育の時間を通して、様々なことを考えてほしいと思います。

今年度もしっかり食べて学びましょう!



◆ 次回献立(4月10日～4月27日実施予定) 予定の詳細は裏面をご覧ください
春の味覚定食

食品群別使用食材

- ・ 鯖の西京味噌焼き
- ・ うどの肉巻 春野菜添え
- ・ 五目おから ・ 玉子焼き
- ・ アスパラのお浸し
- ・ 干貝柱のたけのこごはん
- ・ すまし汁 ・ 抹茶あんみつ

1群	鯖 豚肉 鶏肉 卵 干貝柱 小豆 おから 油揚げ かつお節
2群	牛乳 ワカメ
3群	人参 菜の花 アスパラガス 万能葱
4群	たけのこ うど 干椎茸 甘酢生姜
5群	米 砂糖 片栗粉 黒蜜 白玉 酒
6群	油