

食育だより 3月号

令和3年2月28日
函館市立戸倉中学校

早いもので、今年度も残すところ、あとわずかになりました。コロナ禍で思うように進まないことも多かった1年でしたが、給食を通して様々なことを学ぶことができました。今月はそんな1年を振り返り、来年度に向けてできることを考えていきたいと思います。

エスディーズ SDGzと食

環境にやさしい食生活



SDGz(エス・ディー・ジーズ)とは、国連が2030年までに達成をめざす持続可能な17の達成目標です。その中には「①貧困をなくそう」「②飢餓をゼロに」「③すべての人に健康と福祉を」「⑫つくる責任つかう責任」「⑭海の豊かさを守ろう」「⑮陸の豊かさを守ろう」など食生活と関連のある目標も含まれています。

買い物のくふう

- 旬の野菜を選び地産地消を心がける
- 食べきれぬ分だけ買い物をする
- 期限表示を知って賢く買う

後片付けのくふう

- 水道を出しっぱなしにしない
- 洗う前に汚れをふき取る

冷蔵庫のくふう

- 扉を開ける回数を減らす
- 詰め込みすぎない



調理のくふう

- 食べきれぬ量だけ作る
- 火を大きくしすぎない
- 湯を沸かす時はふたをする



行事食

3月3日「ひなまつり」

3月3日は「上巳(じょうし)の節句」ともいわれ、五節句のひとつです。もともとは春を喜び無病息災を願う日でしたが、のちに女の子の成長を祝う「ひなまつり」に変化しました。この日は華やかなちらし寿司、はまぐりのお吸い物などでお祝います。



3月20日「春分の日」

春分とは「自然をたたえ生物をいつくしむ日」とされ、春分の日前後のお彼岸には、お墓参りやお供えをする風習があります。春分では彼岸の頃に咲く牡丹の花に由来していることと、小豆が邪気をはらうとされていることから「ぼたもち」をお供えします。



ごちそうさまでした

新型コロナウイルス拡大防止に伴う国の経済対策の一つとして、昨年9月から始まった畜産物・海産物の提供事業が、2月末で終わりました。この間、道産牛肉3回、道産海産物12回、私たちを楽しませてくださいました。提供した給食の一部を紹介します。



ハヤシライス (黒毛和牛)



たらザンギ



ほたて竜田揚げ