



# 食育だより 3月号

令和4年 3月 1日  
 函館市立戸倉中学校  
 函館市立旭岡中学校  
 北海道立函館高等支援学校

3月は、日に日に春に近づき、温かい日差しを感じられる日も増えて来ます。

同時に一年間共に過ごした仲間達と学級で過ごす時間も残りわずかになりました。やり残していることはありませんか？この一年間を振り返ってみましょう。

## 毎日の食事を大切に

昨年から新型コロナウイルスの影響で、生活様式が大きく変化しましたが、きちんとした食事を摂るということには、変わりありません。日々の食事の中で、1食の量、組み合わせなどを考える時には、給食を「生きた教材」として役立ててください。

主食、主菜、副菜、デザートを組み合わせると食事バランスをとりやすくなります。



## 桃の節句の行事食



二枚貝であるハマグリは、もともと対になっている貝以外とはぴったり合いません。このことから、他の貝殻とは合わない一人の伴侶と未永く暮らすというような、仲の良い夫婦の象徴とされてきました。



## はまぐりのお吸い物

また、椀に盛りつけるときには、開いた貝殻の両方に貝の身をのせます。仲の良い夫婦を表し、一生一人の人と連れ添うようにという願いが込められています。



## 2月の給食から

### 8日 「にらたま汁」

道南の知内町産の「北の華」をたっぷり使った「にらたま汁」。



この時期にしか食べられない1番には、とても甘みが強く、やわらかで、おかわりしたいおいしさでした。

### 10日 「あんかけ焼きそば」



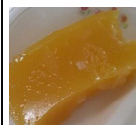
麺とあんを分けてあるので、簡単に盛り付けできました。

一つずつごま油を塗ってから焼き、麺をパリッとさせました。



### 18日 「オレンジゼリー」

2月16日「寒天の日」を記念してゼリーを手作りしました。冷蔵庫のない施設で衛生管理基準に合う作り方を考



え、やっと提供できましたが、好評という訳にはいきませんでした😭