

3月 食育だより

河内長野市学校給食会

春の訪れを感じ始める3月は、学校では1年の締めくくりの月になります。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？新しい学年・学校に向けて最後の月を元気に過ごしましょう。

知っていますか、3月の食文化

3月は「弥生」といいます。「弥（いや）」には「いよいよ、ますます」、そして「生（おい）」には草木が芽吹くという意味があります。この「いやおい」が縮まって「やよい」になったといわれます。

桃の節句（ひな祭り）

桃の節句は、五節句のうちのひとつで、女の子の健やかな成長を願う節句です。



ちらし寿司、はまぐりのお吸い物、ひなあられ、ひし餅などを食べる習わしがあります。



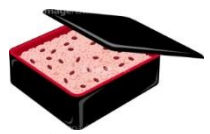
ひし餅は、ピンク、白、緑の3色に分かれています。白は雪の色、緑は若草、ピンクは桃の色を表し、冬が去って春になる喜びを表現しているといわれています。

お彼岸



春分の日、秋分の日を中日にして前後3日ずつの7日間を「彼岸会（ひがんえ）」といいます。ご先祖様に感謝し、お墓参りなど仏事を行います。お供え物として「ぼたもち」や「おはぎ」を作ります。

卒業式



入学試験の合格が決まった日や卒業式などには、もち米に小豆などをいれて蒸した「赤飯」がよく出されます。昔から赤い色には魔よけの力があるとされ、お祝い事の食事に用いられました。

食事の時間をふいかえろう

*食事の前と後の手洗いはできましたか？



*食事のマナーをしっかりと守り、感謝の

気持ちをもって食べることができましたか？



*好き嫌いをなく食べることができましたか？



*「いただきます」「ごちそうさま」の

あいさつは、しっかり出来ましたか？



*よくかんで食べることができましたか？



1年間の食事の時間をふりかえり、食事の仕方やマナーについて改めて考えてみましょう。



世界の料理

～ベトナム～



ご飯、牛乳、フォー、チャーゾー、ゴイガー

ベトナムは、東南アジアのインドシナ半島東部に位置する社会主義共和制国家です。南北に長いので、北は中華人民共和国、西はラオス、南西はカンボジアと国境に接しています。

フォーはベトナム料理で用いられる米粉の麺のことをいい、ベトナムの北部でよく食べられています。チャーゾーは揚げ春巻きのことをいいます。ベトナムでは、いろいろな具材をライスペーパーで包んだ生春巻きも有名ですが、揚げた春巻きも食べられます。揚げ春巻きは北部と

南部で呼び方や食べ方が異なり、北部の方が大きく、カットされて出てくることが多いそうです。ゴイガーはベトナム風のチキンサラダです。

本場では和えるドレッシングにレモン、ミント、ナンプラー、唐辛子などを使用し、甘酸っぱく、辛いことが特徴ですが、給食では辛みをつけず、食べやすいようにしてあります。