

MEAL NEWS

H29-1

【2月14日～2月24日の実施献立】

ひなまつりの食事

- ・ ばらちらし
- ・ たけのこの三色揚げ
- ・ はまぐりと菜の花の茶碗蒸し
- ・ すまし汁
- ・ さくら餅

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
713kcal	29.2g	17.8g	4.0g



昨年度の最後の食育は、ひなまつりの食事でした。食育給食が始まって以来、年度最後の食育テーマはひなまつりについてです。それは、ひなまつりは女の子の幸せ、健やかな成長を願う年中行事なので、女子校の本校ではかかせないテーマだからです。

今年は雛人形を飾る時期やつるし雛、縁起物として食べられるはまぐりについての話をしました。はまぐりは、対になっている貝でないとピッタリと合わさりません。そのことから、仲の良い夫婦を表し、一人の人と添い遂げられますようにという願いが込められています。

つるし雛の起源は、江戸時代ごろ。お母さん、おばあさん、近所の人たちみんなで小さな動物や花、野菜など様々な人形を『衣食住にこまらないように』との願いを込めて作られました。

年度末に食育に関するアンケートを実施しました！

昨年よりも、健康に過ごすことを意識して、いろいろな食べ物を好き嫌いせずに食べるようになった生徒が増えました。また、和食の素晴らしさを知った生徒も増えました。ですが、ご飯・汁・箸の正しい配置を知っている生徒は7割でした。

『ごはんが左、汁が右、箸は手前』和食の時は、呪文のように何度も唱えていましたが、3割の生徒には伝わっていませんでした…残念。今年度最初の食事は和食です。正しい配置覚えてくださいね！
よろしくお祈りします。



平成28年度 食育人気メニューBEST3

- 《1》 ばらちらし (ひなまつりの食事)
- 《2》 フライドチキン (クリスマスの食事)
- 《3》 カラフルドライカレー (ビタミンたっぷりの食事)

テーマが良かった食育

- ◎クリスマスについて
(日本と海外のクリスマスの過ごし方の違い)
- ◎にきびとビタミン
(にきび対策に必要なビタミンについて)

◆ 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

春の味覚 鯖定食

- ・ 鯖の菜種焼き
- ・ 竹の子と豚肉のうま煮
- ・ たこと胡瓜と若布の酢の物
- ・ えんどう豆ごはん
- ・ すまし汁 (桜麩・三つ葉)
- ・ 桜ようかん

食品群別使用食材

1群	鯖 鶏卵 豚肉 たこ 白あん
2群	ワカメ
3群	菜の花 人参 いんげん 絹さや 三つ葉
4群	竹の子 えんどう豆 うど ごぼう 胡瓜 大根 生姜
5群	米 生麩 砂糖 酒
6群	油 マヨネーズ