

# 3月の給食だより

令和元年度 3月  
富士宮市立学校給食センター

いよいよ今年度も終わりに近づき、今の学年での生活も残りわずかとなりました。新しい生活に向けて準備をしましょう。

## お祝いの食べ物 ～お赤飯～



Q なぜ、お赤飯をお祝いの席で食べるようになったの？



昔は赤という色には<sup>しゅりやく</sup>呪力<sup>じゆりやく</sup>があって、災いを避ける力があると信じられていました。魔よけの意味を込めて、祝いの席でふるまわれるようになったのです。地方によっては仏事にお赤飯を食べて凶を返して福とする縁起直しをすることもありますが、日本の食文化を知り大切に受け継いでいきましょう。

## 大切です朝ごはん！

## 新年度に向けて 食生活をより良くするために

朝ごはんを食べるために、できることはなんだろう

### 早寝早起き

- ・寝る前のゲームや電子機器の使用は控えましょう。
- ・早起きして、朝の時間を確保しましょう。



### 簡単・手軽に

- ・夕飯の残りや火を使わなくても食べることができ食品を活用しよう。
- ・自分で作ってみよう。



### みんなで一緒に

- ・家族みんなが、朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。
- ・誰かと食べると食欲が増します。



毎日朝ごはんを食べ、新年度も元気にスタートしましょう。

## 給食レシピの紹介 ～茶葉入りつくね～

【材料 -4人分-】

- ★とり挽き肉・200g
- ★茶葉・・・大さじ1
- ★醤油・・・小さじ2
- ★砂糖・・・小さじ2
- ★卵・・・1/2個
- ★人参・・・3cm
- ★長ねぎ・・・5cm
- ・油・・・少々
- ・しょうゆ・・・大さじ1.5
- ・みりん・・・大さじ1.5

【作り方】

- ① 野菜をみじん切りにする。
- ② ★の材料を粘りがでるまでよく混ぜたら、平らにして丸形に丸める。
- ③ フライパンに油を入れ、丸めた具をおいしそうな焼き目がつくように焼く。
- ④ しょうゆ、みりんを入れてたれを作り、つくねとからめて出来上がり。

高校生による和の給食コンテストで最優秀賞を受賞した富士見高校の生徒が考えたメニューです。給食用にアレンジして3月に取り入れます。