



Table with columns: ひょう, しゅしょく, ぎょうほう, おかず, ざいりょう (ねつやちからになる, ちやにくやほねになる, からだのちようしをととのえる, ちようみりょうほか), エネルギー (Kcal), ひとくちメモ. Rows include items like ちらしずし, マーボーどん, コロケサンド, 大豆の五目煮, わかめごはん, ビビンバ, ユかりごはん, ちゅうかおこわ, ミルクパン, ぶたじる, ぶたじる, カレーライス, 五目肉じゃが.

1日: 桃の節句メニュー  
「ちらしずし」「ひなあられ」は、桃の節句の行事食です。「ちらしずし」は、菊池のごぼうなど、季節の野菜を使って作りまし  
た。クラスの皆さんで、ひな祭りを祝う料理を楽しんでくださいな。  
6日: やさ塩デー  
大豆の五目煮は、かつおだしと野菜や鶏肉、昆布、大ぶらなどのたくさん材料から出る味で、少ない塩分でも味に深みが出るように工夫しています。この日は塩分量が小学校2g、中学校2.5gの予定です。  
給食週間のお礼  
1月の給食週間のあとに、児童・生徒の皆さんから給食センターへ、たくさんのお手紙をいただきました。お仕事の内容に興味を持ってください、身体を氣遣ってくださり、とてもありがたう読んでいただきま  
した。好きなメニューもいっぱい教えてくれてありがたうございます。  
今年の給食も残りわずかとなりました。今のクラスの皆さんと、楽しく過ごしてほしいと願っています。  
17日: ふるさとくまさんデー「阿蘇地区」  
郷土料理の「だご汁」、特産物の大根を取り入れています。一年間、熊本県のいろいろな地域の郷土料理や特産物を紹介してきました。筑前や日本各地の味めぐりなども計画しています。毎月楽しみにしてくださいな。

### 春分の日

3月の食文化  
3月は「弥生」といいます。「弥」には「いよいよ、ますます」、そして「生」には草木が芽吹くという意味があります。この「いやおい」が絡まって「やよい」になったといわれます。ひな祭りやお彼岸の行事があり、また卒業式のシーズンです。  
ひな祭り  
女の子の健やかな成長を願う節句のお祭りです。赤・白・緑の3色のひし餅、ちらしずし、はまぐりのお吸いもの、ひなあられ、また子どもは歌も出されます。  
卒業式  
入学試験の合格が決まった日や卒業式などには、もちろんだご汁を「彼岸」といいます。ご先祖様に感謝し、お参りなど行事を行います。お供え物として「ぼたもち」や「おはぎ」を作ります。

ひなまつり3択クイズ  
Q1 ひなまつりにお供えする「ひし餅」は、赤(ピンク)、白、緑の3色で作られることが多いです。何をあわせているのでしょうか?  
Q2 「ひなあられ」は、玉に何からできていますか?  
Q3 ひなまつり料理の汁物によく使われる、2枚のからがベツツリと貝貝貝のことを何とよびますか?  
Q4 ひなまつり料理によく使われるお花と同じ種類の野菜は次のうちどれでしょうか?  
Q5 甘酒は、お正月やひなまつりなどのお祝いによく飲まれますが、江戸時代には今はとは違う理由で飲まれていました。それはどんな理由でしょうか?

ウィルスに負けない 5つのポイント  
1 栄養/バランスのよい食事を3食きちんととる  
2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをとる  
3 外で元気に遊び体力をつける  
4 手洗い・うがいをこまめにおこなう  
5 人混みをさけるようにする  
いろいろな感染症が流行っています。ウィルスに負けない「免疫力」を高めましょう!