

# 食育ニュース

3月17日(木)

しゅく ぞつぎょう しんきゅう こんだて  
祝！卒業・進級 献立

皿なし

こうはく  
紅白ゼリー

な はなあ  
菜の花和え

ぎゅうにゅう  
牛乳

だしじょうゆをまぜましょう。

平皿

とり からあ  
鶏の唐揚げ

からあげは3こずつ

副菜皿

せきはん  
赤飯

こづゆ

飯椀

## 3学年そろって食べる最後の給食です❀

今日は、もうすぐ巣立つ**3年生の卒業**と、**1・2年生の進級**をお祝いし、**赤飯**を炊きました。また、**こづゆ**は、**福島県**の**晴れの日の郷土料理**です。**干し貝柱**のダシで煮た貝たくさん汁物で、食材の数は**縁起の良い奇数**が習わしです。今日のこづゆも、全部で**15種類**の材料、具材も**7種**の奇数を使用しました。そして**菜の花**は、この季節をよく表す**旬の野菜**です。とても栄養価の高い野菜で、特に**ビタミンC**の量は野菜の中でも**トップクラス**です。デザートには、**めでたい紅白カラー**のゼリーを用意しました。

一足先ですが、ご卒業・ご進級おめでとうございます。

### 給食室の様子



なばな



3年生にとって最後の給食❀ 調理員さん一丸となって気合いを入れ、一つ一つ真心をこめて作っていただきました。



〔赤飯〕縁起のよい赤い色は「ささげ」の色です。ささげは、一度ゆでてこぼし、もう一度水を入れて再度ゆでます。その煮汁をお米・もち米と一緒に炊き込むことで、きれいな赤色が出ます。

ゼリーは、牛乳・生クリーム・いちごを使って紅白に仕上げました。