

3月給食だより

平成28年3月
高岡市立牧野小学校



今年度も残り少なくなってきました。今まで給食を通して食に関するさまざまなことを学習してきましたが、みなさんはどのくらい身に付けることができましたか？今までの食生活を振り返ってみましょう。

1年間の食生活を振り返ろう！

それぞれの項目について確認してみましょう。

いろいろな食品名や料理名がわかった

朝ごはんの大切さがわかった

ていねいに手を洗った

マナーを守って楽しく食事した

感謝の気持ちで食べることができた

行事食や郷土料理への関心が深まった

3月3日はひな祭り



どうしてはまぐりのうしお汁を食べるの？

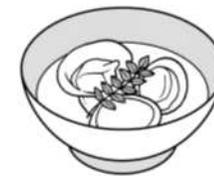
はまぐりは、もともと対になっている貝同士でないとぴったりと合いません。女の子が将来よい人にめぐり会えますようにという願いを込めて昔から食べられています

ひな祭りは、女の子の健康と幸せを願う行事です。ひな人形を飾ったり、ひな祭りの行事食を食べたりして過ごします。ひな祭りに食べる行事食は、ひしもちや、はまぐりのうしお汁等があります。



ひな祭りの行事食をつくってみよう！

はまぐりのうしお汁



〈つくり方〉

- ① ポウルにはまぐりと塩分3%程度の薄い塩水（分量外）を入れて暗いところに3時間以上置き、砂出しをします。
- ② なべに水とこんぶを入れておき、こすり洗いをしたはまぐりを入れて中火にかけます。こんぶは沸騰する直前でとり出します。あくはこまめにとります。
- ③ はまぐりの口が開いたら火を止めて塩としょうゆで味をととのえます。
- ④ おわんによそいます。木の芽や三つ葉等を飾りましょう。

〈材料・4人分〉

- はまぐり..... 8個
- 水..... 3カップ
- こんぶ..... 1枚（4cm×10cm）
- 塩..... 少々
- しょうゆ..... 少々
- 木の芽または三つ葉など...適量