

# 食育だより

令和3年3月号

龍郷町立学校給食センター



令和2年度最後の月になりました。今の学級で過ごすのも、残りわずかです。給食時間の過ごし方や、毎日の食事について振り返ってみましょう。

## 給食・たべもの・よもやま話

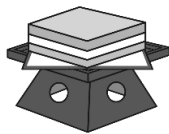
例年3学期は中学3年生のアンコールを中心に献立を組んでいます。去年は3月2日を最後に給食が中止になったので、楽しみにしていた数々の給食が食べられなくて残念でした。今年はセレクトバイキング給食を中止しますが、アンコールの給食は在校生にとってもうれしいメニューだと思いますので、楽しく食べてください。

給食週間の取組で各学校からたくさんお手紙が届きました。一部を紹介します。

## 季節の行事「桃の節句」

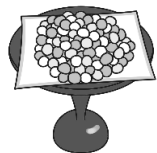
3月3日は桃の節句です。ひな祭りともいいます。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。「ひな人形」や「桃の花」などを飾り、「ひしもち」や「ひなあられ」、「はまぐりの吸い物」などをいただき、祝います。

### ひしもち



ひしもちの3色の色には意味がある。赤は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」を意味し、「健やかに育てほしい」との願いが込められている。

### ひなあられ



ひなあられの色（赤・緑・黄色・白）は、四季（春・夏・秋・冬）を表現しているといわれ、「1年を通して幸せでいてほしい」との願いが込められている。

### はまぐりの吸い物



はまぐりの貝殻は、一組の対の貝殻同士としかびつたり合わないことから、「よい相手と出会い、幸せに過ごせるように」との願いが込められている。

「ひな人形」には、「女の子を災いから守り、健やかに成長し幸せになってほしい」との願いが込められ、「桃の花」には、魔除けや長寿の力があるとされこの頃に咲くことから、飾られるようになったそうです。



## ◆ 奄美では旧暦3月3日（サンガツサンチ）は「ウナグヌセック」

サンガツサンチには潮が大きく引くため、海や山の幸を詰め込んだ弁当を持って潮干狩りに出かけます。初節句の女兒は海水に足をつけ、無病息災や健やかな成長を祈ります。

この日、浜に出ないとフクロウやカラスになるという言い伝えがあります。

また、この日はツツィモチ（よもぎもち）を作ります。よもぎの匂いは魔除けや浄めになると言われていました。春先に摘むニシヨモギの若葉には、浄血、造血、殺菌、抗アレルギーなどの効果があるといわれます。ツツィで作った餅を包むカシャ（クマタケラン）の葉には、独特の香りがあり、防虫、防菌、防カビ効果もあるということです。



『奄美のま～さん学校給食』より引用

## ◆ カシャとサネン（月桃）

形は似ていますが、餅を包むのは柔らかいカシャです。どちらも梅雨の頃白い花を咲かせます。サネンの花は垂れ下がって付き、カシャは上向きに咲きます。



今年のサンガツサンチは、4月14日です。

新暦3月3日の給食は、ハンダマをゆでた汁で炊いたちらしずしと、あさりのすまし汁、さわらの西京焼き、菜の花の和え物、牛乳という献立です。

いつもおいしいきゅうしよくをありがとう。これからもおいしいきゅうしよくいっぱいつくってね。（1年生）



ぼくはきゅうしよくがべんきょうだとはじめてしりました。トマトがすきになりました。もうすききらいはありません。（小学2年生）

ぼくは、好きな物が入っていたら早く食べ終わるけど、きれいな物が入っていたらおそいので、早く食べるように心がけます。（3年生）

お弁当の日に、作ってくさる皆さんや、命をいただいていることに感謝して食べると習いました。給食で苦手なごはんが出て、感謝の気持ちを忘れずに食べます。（4年生）

いつもいろんな学校に給食を作ってくれてありがたまりょうた。全部おいしいのですが、ぼくが一番好きな給食はカレーです。（5年生）



この先、一人暮らししたときに栄養の話を思い出して、自分のための体づくりをしていきたいです。（中学1年生）

給食はバランスが良いので、私も見習ってバランスの良い食事をしたいです。給食はとってもおいしくて元気が出ます！苦手な給食もたくさんあるけど、好きになれるように家でも出してもらって好きになりたいです。（6年生）

これからの人生の中で、たくさんの食に出会いたいです。（中学3年生）



給食の歴史について話す中で、平成8年の0157による食中毒事故から給食の献立が変わったと伝えたところ、どんな給食だったのかと質問がありました。

下記は現在食べられない、平成8年以前の給食です。



サラダのキュウリやレタスは生のままで、ハムやシーチキンが入るのが普通。

ミキサーでいちごと生クリームをホイップしてフルーツを和える。



ゆでめに生のきゅうりや錦糸卵・ハムをトッピングして冷やし中華。



給食センターで高菜に塩をしてたんに漬け込み、高菜漬けを手作り。

今、安全でおいしい給食が食べられることに感謝の気持ちでいっぱいです。残り少ない給食をありがたいただきたいと思います。（中学3年生）