



# 3月給食たより

令和2年度

山梨市教育委員会

朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日差しの温かさに春の訪れを感じます。いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。この1年を振り返り、新しい学年では活かせるようにしたいですね。



今できる形で、共食の機会を増やしませんか？

この1年を振り返ると、新型コロナウイルス感染症の流行によって、今まで当たり前だった生活が一変、子どもたちにとって我慢を強いられることも多かったのではないのでしょうか。しかし、悪いことばかりではなく、家族がそろって食事をする「共食」の機会が増えたご家庭も多いと聞きます。共食は、心と体の健康によい効果をもたらすことがさまざまな研究によってわかってきました。「新しい生活様式」を実践する中で、工夫をしながら共食の機会を増やしていただければと思います。

- ★料理は大皿ではなく個々に盛り付ける
- ★テイクアウト等の活用
- ★離れている家族とはオンラインで



## ひなまつりと行事食

ひな祭りは一般的に3月3日。しかし、山梨ではひと月遅れの4月3日にお祝いする家庭が多いようです。桃の節句はもともと旧暦の3月3日（現在の4月3日）に行われていました。「桃の節句」という名前の由来は、ちょうど桃の花が咲く時期だったからだそうです。明治の改暦をきっかけに多くの地域では、新暦の3月3日を桃の節句としましたが、山梨を含めた一部の地域では、時期をずらさずに4月3日となりました。

## 給食レシピ紹介

【松風焼き】 4個分

- 豚ひき肉・・・240g
- 玉ねぎ・・・100g
- 干しいたけ・・・1個
- ねぎ・・・2/3本
- 片栗粉・・・10g
- 赤みそ・・・大さじ1弱
- 砂糖・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ1/2
- 和風だし(粉)・・・少々 8g

いりゴマ・・・大さじ1

- ① 干しいたけは戻してみじん切りにしておく。
- ② 玉ねぎ、ねぎもみじん切りにする。
- ③ ごま以外の材料をすべて混ぜ合わせこねる。
- ④ 4等分にしてハンバーグのような形を作り、上にいりゴマをまぶす。

全部を四角く広げ、オーブンで焼いてから4等分に切ると本格的！

松風焼きは、表面にけしの実を振り焼き上げたものですが、手に入りやすい白ごまが使われることが多いです。しかしその裏面(浦)には、何もついていなくさみしいものです。裏(浦)がさびしい＝「松風」と名付けられました。松風焼きには、「裏が無い」つまり、かくし事がなく正直な生き方ができるようにという思いが込められていて、おせち料理に入っていることも多いです。

### ちらしずし



ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。

### ひなあられ



関東地方では米粒形のポン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。

### はまぐりのお吸い物



はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて使われます。

### ひしもち



厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。