＊給食だより＊

3月号

長岡京市立長岡第七小学校
令和５年２月２８日発行

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この１年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

日ごろの食生活を振り返ろう！

ひな祭りの行事食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。

「共食」で育む　心の豊かさ

「共食」とは、家族や友達、地域の人など、「誰か」と一緒に料理や食事をすることです。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。ご家庭によっては家族の時間が合わない場合もあるかと思いますが、食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。

共食の効果

共食をすることと関係していること

※１　農林水産省「食育」ってどんないいことがあるの？～エビデンス（根拠）に基づいて分かったこと～統合版

献立紹介　「きびなごのチーズ揚げ」

【材料（4人分）】

きびなご	100g
小麦粉	80g
コーンスターチ	大さじ1
鶏卵	大さじ1
水	大さじ1
粉チーズ	大さじ1と1/2
揚げ油	

【作り方】

○小麦粉・コーンスターチ・鶏卵・水・粉チーズを混ぜ合わせ、衣を作っておく。
○揚げ油を温めておく。
①　きびなごに衣をからめ、油で揚げる。
（油の温度１６５℃　５分位）