



3月号

札幌市立西岡北小学校・平岸高台小学校 令和6年2月29日(木)

日本の伝統 行事食を楽しみましょう

日本の食生活には欠かせない存在の「行事食」。昔の人々は、節目の行事食を通して季節を感じ、感謝の気持ちを込めて健康を願ってきました。給食でも今年、十五夜・冬至・節分など、様々な行事食を楽しみました。子どもからは「どうして今日はこのメニューなの?」「昨日おうちでも食べたよ!」など、様々な声がありました。家庭でも行事食を楽しんでいるという子どもがたくさんいるようです。

行事食をただ食べるだけではなく、家族で旬のおいしい食材を使った行事食を作ったり、食卓を囲んで行事食の由来について話したりすることで、食に対する関心が増し、家族の団らんにもつながります。

2月28日には少し早い「ひなまつりメニュー」として、ちらし寿司をみんなで食べました。3月には卒業を祝うハレの日の食事として「赤飯」が登場します。また、来年度も様々な行事食を給食で提供する予定です。御家庭でも、いろいろな行事食を家族みんなで楽しんで過ごしてはいかがでしょうか。

2024年 北海道の行事食カレンダー

1月	正月 1~7日 おせち 雑煮 くじら汁 人日 7日 七草がゆ 鏡開き 11日 お汁粉
2月	節分 3日 落花生 福豆 恵方巻 初午 12日 稻荷寿司
3月	桃の節句 3日 ちらし寿司 蛤のお吸い物 ひし餅 ひなあられ 彼岸 17~23日 ぼた餅
4月	花祭り 8日 甘茶 フロシキ餅 花見 花見団子
5月	端午の節句 5日 柏餅 ちまき べこ餅
6月	札幌祭り 鮭の焼き漬け 煮しめ 赤飯 夏至 21日 たこ
7月	七夕 7日 そうめん 土用の丑の日 うなぎ 土用餅
8月	お盆 15日 白玉団子 精進料理
9月	重陽の節句 9日 栗ご飯 十五夜 17日 月見だんご 旬の果物 彼岸 19~25日 おはぎ
10月	十三夜 月見だんご 栗ごはん 豆
11月	七五三 15日 千歳あめ
12月	冬至 21日 かぼちゃのいとか煮 大晦日 31日 年越しそば

給食では…

12月12日(火)
冬至かぼちゃを食べよう

冬至は、1年で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことです。今年の冬至は12月22日です。少し早いです。給食では今日が冬至のメニューです。

冬至の日には、かぼちゃを食べたり、ゆずを入れたおふろに入ったりして、病気をしない、健康な体になるように、いのちの風習があります。みなさんがすんでいる北海道では、かぼちゃと小豆を一膳にいた「冬至かぼちゃ」を食べることが多いです。

また、「ん」がつくものを冬至に食べると、運がよくなると言われています。かぼちゃは「南瓜」と書いて「かぼちゃ」と読むことから、食べられるようになったそうです。

今日の給食には、「ん」がつく食べ物か、かぼちゃのほかに3つあります。探しながら食べてみましょう!




古くから伝わる行事食について知り、味わって食べることも「食育」の一つです。学校では、給食時間に行事食についてのプリントを配付し、行事や行事食の意味、願い等について指導しています。

また、冬至に食べる「かぼちゃのいとか煮」のように、行事食には北海道独自のものもあります。行事食に親しむことが、自分が生まれ育った地域の風土や食文化を知ることにもつながっていきます。

3月の予定献立

*牛乳は毎日 200mL が 1 個つきます。*主な原材料を表示しています。

月	火	水	木	金 1日
<p>*価格や市場への入荷状況により、野菜や果物に変更になる場合もありますので御了承ください。</p> <p>*海産物(ししゃも・わかめ・昆布など)には<small>小さなえび・かに</small>等が混入している場合があります。お子さんがアレルギーで心配な場合は、<u>食べないように</u>御家庭で注意されるようお願いいたします。</p> <p>*食物アレルギーに関わらない調味料・だしについては記入していません。より詳細な使用食材を知りたい場合は、「食材表」をお渡ししています。御希望の方は学校にお知らせください。</p>				<p>角食(かくしよく) 白菜と肉ボールのスープ オオマイつつたあげ チョコクリーム</p>
				<p>角食 卵 スキム乳/豚ひき肉 すりみ 豆腐 白菜 人参 しいたけ ほうれん草 長ねぎ/オオマイ でんぶん しょうが/豆乳 チョコレート ココア 砂糖 コンスターチ/</p>
4日	5日	6日	7日	8日
たまねぎのかきあげどん とうふとわかめのみそ汁 なばなのおひたし	かいせんラーメン ポテトごまだれ りんご	たきこみいなり じゃがいもにらのみそ汁 ぶたにくのカレーフライ	ごはん さんまのかばやき 大豆フレークのすまし汁 こまつなのナムル	よこわりバンズ むぎいりやさいスープ さけフライ ほうれんそうとコーンのサラダ ちゅうのうソース
精白米 えび(10g)あさり さくらえび(0.5g)玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 小麦粉 卵 (4g)ごま 油/豆腐 わかめ 長ねぎ みそ/なばな もやし かつおぶし/	ソフラーフ 豚肉 しょうが にんにく えび いか ほたて 人参 ほうれん草 メンマ 茎わかめ 白菜 きくらげ ごま油/じゃがいも 油 水あめ 黒砂糖 ごま/りんご/	胚芽米 大麦 油揚げ 人参 しいたけ ひじき ごま のり/じゃがいも にら みそ/豚肉 卵 小麦粉 パン粉 オトミル 油/	精白米/さんま 小麦粉 油 ごま/大豆フレーク 豆腐 長ねぎ ほうれん草 しいたけ/こまつな もやし 人参 ごま/	よこわりバンズ 卵 スキム乳/ベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ バタ 小麦 鶏がらスープ/鮭 小麦粉 パン粉 油/ほうれん草 コーン ごま/ 平岸高台小6年生 バイキング給食
11日	12日	13日	14日	15日
ぶたミックスどん 小松菜とえのきのみそ汁 キウイフルーツ	おやこうどん チーズポテト デコポン	ピピンパ コーンフライ フルーツミックス	ごはん とうふのカレーソース ししゃもてんぷら いそあえ	レーズンパン あさりのチャウダー ビーンズサラダ きよみオレンジ
精白米 豚肉 小麦粉 厚揚げ 油 玉ねぎ たけのこ 人参 ビーマン ごま/豆腐 小松菜 えのき 味噌/キウイフルーツ/	ソフラーフ 卵 鶏肉 つと しいたけ ほうれん草 たもぎたけ/じゃがいも 砂糖 バター チーズ 牛乳 油/デコポン/	胚芽米 大麦 豚肉 豆腐 ママ 長ねぎ しょうが にんにく 人参 ほうれん草 もやし ごま/とうもろこし パン粉 牛乳 小麦粉 植物油 砂糖/みかん缶 もも缶 バイン缶 なし缶 りんご缶/	精白米/かつお(ししゃも(双) 卵 小麦粉 油/小松菜 もやし のり/	レーズンパン 卵 スキム乳 /あさり じゃがいも 玉ねぎ 人参 バタ 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキム乳 チーズ/手亡豆 枝豆 ハム コーン キャベツ 玉ねぎ 油/きよみオレンジ/
18日	19日	20日	21日	22日
カレーライス こまつなとベーコンのサラダ	赤飯 ザンギ けんちん汁 すだちゼリー 卒業祝い献立			ロールパン キャロットポタージュ チキンマリネサラダ パイン缶
精白米 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご しょうが にんにく ケリンビス 小麦粉 油/小松菜 ベーコン もやし 油 ごま/	白おこわ 小豆甘納豆 ごま/鶏肉 しょうが にんにく 卵 でん粉 油/鶏肉 豆腐 つきこんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/すだち果汁 砂糖 寒天 ゲル化剤/			ロールパン 卵 スキム乳 /ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも バタ 小麦粉 バター 油 チーズ スキム乳 牛乳 豆乳/鮭 でん粉 油 人参 キャベツ きゅうり ごま/パイン缶/

3月8日(金)

平岸高台小6年生 バイキング給食

小学校6年間における食に関する学習の集大成として、バイキング給食を行います。当日のメニューについては、平岸高台小の6年生に別途おたよりでお知らせします。

