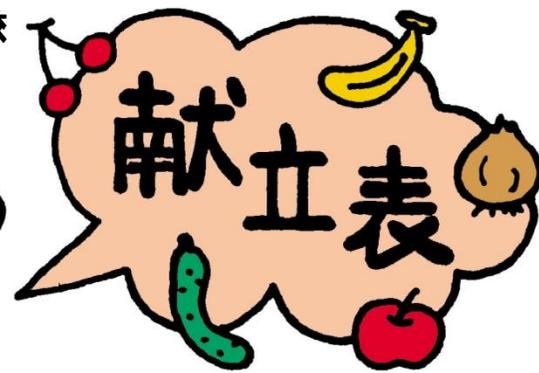




3月

久里浜特別支援学校



月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

☆こんげつは、6ねんせいの  
リクエストを、ぜんぶ  
いれちゃいました！  
\*3ねんせいのリクエストも、  
はいています。

**1日**  
しおラーメン、ぎゅうにゅう  
かぼちゃのすあげサラダ  
アセロラゼリー

**2日**  
げんまいごはん  
とうにゅうみそスープ  
サケのしおやき、だいこんおろし  
きりこんぶのもの  
くだもの(いちご)

**3日** ひなまつり  
ちらしずし、てまきのり  
すましじる  
きゅうりのすのもの  
がんもどきのもの  
ひなあられ

**4日** ☆なかのくんのリクエスト  
むぎごはん、みそしる  
ふりかけ(トッピングやさい)  
☆とりにくのてりやき(トマト、アスパラ)  
なのはなのあえもの  
きんぴらごぼう  
やきプリンタルト

**7日**  
ごはん、わかめスープ  
ぶたにくのみそづけやき(ブロッコリー)  
マカロニサラダ、すだちゼリー

☆かしのくん、なかむらさんのリクエスト  
**8日**  
☆スパゲティ・ミートソース  
ぎゅうにゅう、タラモサラダ  
かんフルーツ(ミックスフルーツ)

☆あさばくん、なかこめくんのリクエスト  
**9日**  
ごはん、きのこじる(すましじる)  
☆ハンバーグ(インゲン、ニンジン、ジャガイモ)  
ポテトサラダ  
かんフルーツ(みかん)

**10日**  
ソースやきそば、ぎゅうにゅう  
かにサラダ  
かんフルーツ(ラ・フランス)

**11日** ☆かわかみくんのリクエスト  
ちゅうかおこわ  
じゃがいものスープ  
☆とりにくのからあげ  
(トマト、ブロッコリー) \*3ねんせいのからあげの  
とりにくのからあげの  
あおなのびたしリクエストをしました。  
ヤクルト

**14日**  
むぎごはん、にくだんごスープ  
サワラのみそづけやき  
きりぼしだいこんのもの  
にんじんとツナのサラダ  
ムースエクレア(ミニ)

**15日** そつぎょうおめでとう!  
せきはん、かきたまじる  
ホキのてんぷら、ちくわのいそべあげ  
そえ：なのはなのおかかあえ  
わかたけに、すだちゼリー

**16日**  
そつぎょうしき  
**卒業式**

**17日**  
たらこスパゲティ、キャベツのスープ  
かぶのサラダ、ヤクルト

**18日**  
しゅうりょうしき  
**修了式**

今月の給食目標：  
「食べ終わったら  
後片付けをしよう。」

◇3月15日(火)は、「卒業」を祝う献立になっています。  
全員で食べる最後の給食です。



平均栄養価：熱量 644Kcal / たんぱく質 26.7g



久里浜特別支援学校



# ぱくぱく

食育通信

第166号



栄養教諭 中田 秀子



**給食目標：「食べ終わったら 後片付けをしよう。」**

**食育目標：「スプーン・フォーク・箸を正しく持とう。」**

朝晩の冷え込みが段々とやわらぎ、日差しの暖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。この一年も、新型コロナウイルス感染症によって、制約の多い日常及び学校生活だったと思います。そんな中でも、学校が休校することもなく、子供達が毎日元気に登校してきてくれたことは、良かったと思っています。また、子供達が成長している姿をたくさん見せてくれたので、元気をたくさんもらいました。幼稚部の子供達、小学部の子供達、どうもありがとう！みんなよく頑張りましたね！それから、もうすぐ修了・卒業を迎えるうさぎ組の皆さん、6年生の皆さん、おめでとうございます！これからも自分らしく、毎日を楽しんでくださいね！久里浜特別支援学校は、皆さんの輝く未来を応援しています！

## ひな祭り



3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳（じょうし）の節句」とも言います。

平安時代に、紙で作った人形に心身の穢（けが）れを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに貴族の女の子の人形遊びが結びついて、現在のようないな祭りに変わっていったとされています。

## 啓蟄（けいちつ）

**草花が芽吹く暖かい春は、もうそこまできていますよ！**



今年の二十四節気の啓蟄は3月5日です。啓蟄は太陽の通り道である黄道の経度が345度になった日のことを指します。また、太陽の周期によって差が生じてくるため、例年3月5日または6日であることが多いです。

啓蟄の啓は「開く」、蟄は「虫などが土中に隠れて閉じこもる」という意味で、「啓蟄」は、土中で冬ごもりしていた虫たちが、暖かい春の日差しの下に這い出してくるという意味です。虫だけでなく、冬眠から目覚める全ての生き物のことを表しています。

## 春分

今年の春分は3月21日です。この日は太陽は赤道にあり、真東から上り、真西に沈むので、昼と夜の長さが同じになります（日本の場合、実際には昼の方が14分ほど長いそうです）。農業が中心だった時代は、この日を目安に農作業を始めていました。

春分は、1948年に公布・施行された国民の祝日に関する法律（祝日法）により「春分の日」として祝日になりました。毎年3月20日または21日のいずれかとされており、日付は指定されていません。（\*国立天文台が毎年2月に、翌年の「春分の日」「秋分の日」を官報で公表しています。）

この時期は元々お彼岸で、先祖を供養する日でもあります。今年の彼岸の入りは3月18日、春分の日が彼岸の中日、3月24日が彼岸明けになっています。この期間に寺院では、彼岸会として法要を行います。

**【給食室からのお願い】◇ 3月の給食費の引き落とし日は10日（木）です。郵便局の残高の確認をお願いいたします。◇ 3月の給食費は、定額徴収になります。**

## 「かながわ産品」の紹介 ～海苔～

神奈川県は、冬でも海水温が10℃以下にはならず温かいので、様々な海藻が育ちます。今回は、その中の一つ「海苔」を紹介します。

昔は、東京湾の河口から横須賀市の観音崎あたりで盛んに養殖が行われ、日本でも有数の海苔の産地でした。現在では、横浜市の金沢区と横須賀市の走水から大津地区で養殖が行われています。

海苔は、9月中旬に海苔の種を網につけ、一旦冷凍庫に保管します。そして、10月中旬に海苔網を海に入れます。収穫は、11月上旬から始まります。海苔の収穫は天候に大きく左右されるため、波の穏やかな風の日の夜明け前から始めます。

海苔の旬は11月～3月頃までです。11月から摘み取りが始まり、この時期の海苔は「新海苔」と呼ばれ、12月頃出回り始めます。そして、2～3月頃までが海苔の旬にあたります。お茶と同じで、摘み取り時期により、1番摘み・2番摘み・3番摘み・・・と呼ばれます。

海苔には表と裏があるということをご存知でしょうか？海苔は簾（すだれ）にのせて乾燥させますが、機械で乾燥することが主流になっている現在では、ツルツルした面が表、ザラザラした面が裏になります。天日干しをして作っていた頃は、洗って刻んだ海苔を海苔簾（または海苔簀；のりす）に広げ、海苔簾側から先に太陽の方に向けて干していたので、最初に太陽に向けた面を表と呼んでいました。今は逆だったんですね。それでは、ツルツルとザラザラのどちらを外側にすれば良いのでしょうか？例えば、巻き寿司の場合は、ザラザラした面にご飯をのせて巻くときれいに仕上がります。おにぎりなどは食べた時の食感で好きな方を外側にすると良いと思います。

神奈川県産の海苔は、「色・つや・香り」の揃った人気商品になっていますので、機会があったら食べてみてくださいね。

余談ですが・・・、給食では、神奈川県産のほか、千葉県産、佐賀県産の海苔を使用しています。手巻き海苔、焼きのり、味つけ海苔など、種類によって異なります。

<p><b>全型</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・太巻きすし</li> <li>・おにぎり</li> <li>・お好きな用途</li> </ul>	<p><b>2切</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・手巻き寿司</li> <li>・おにぎり</li> </ul>	<p><b>3切</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・そのまま食べる</li> <li>・おにぎり</li> </ul>	<p><b>*海苔の形は、21cm×19cmの四角形（全型）です。</b>  <b>1/3で3切（さんさい）、1/6で6切（ろくさい）、1/10で10切（じゅっさい）、1/12で12切（じゅうにさい）と呼びます。</b></p>
<p><b>4切</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おにぎり</li> <li>・そのまま食べる</li> </ul>	<p><b>5切</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おにぎり</li> <li>・おやつに</li> </ul>	<p><b>10切</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯のお供に</li> <li>・そのまま食べる</li> </ul>	<p><b>12切</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯のお供に</li> <li>・おやつ/おつまみに</li> </ul>