



卒業祝いメニュー



3月12日(火)

今日の献立

赤飯 牛乳
すまし汁
鶏の唐揚げ
ごま和え
お祝いデザート
(焼きプリンタルト)



○お祝い事には「お赤飯」

赤飯はハシの日の食事として、お祝いの時に食べられます。

ハシの日とは、お祭りやお祝いなどの特別な日のことで、昔からこの日には晴着を着て、神聖な食べ物である餅や赤飯をつくり大切な日であることを示しました。

赤飯は「おこわ」ともよばれ、もち米をゆでた小豆といっしょに蒸してつくりませんが、給食ではうるち米にもち米とゆでた小豆を混ぜて炊いてつくります。

近ごろは家庭であまり食べることがなく、苦手な人も多いようですが、「お祝い事にはお赤飯」という日本の食文化を大切にしたいと思います。



○小豆の栄養

小豆は赤飯に使うほか、餡(あんこ)の材料にもなるなど、日本食に欠かせない食品です。また、他の豆類と同じように、脂質は少なく、たんぱく質やビタミン、無機質などを多く含む健康によい食品です。

卒業式まで、あとわずかになりました。卒業されるみなさんは、これから自分で食事を考えて食べる機会が増えていきます。健康に過ごすための食事を考えるときに、栄養バランスのとれた「給食」を思い出してもらえると嬉しいです。健康で充実した生活を送り、それぞれの夢に向かって、がんばってください。