



令和8年 3月
(毎月19日は食育の日)
秩父市立荒川共同調理場

今年度も残り1か月となりました。

1年間、食について食育だよりや献立表でさまざまなことをお伝えしてきました。

学んだことをこれからの生活に生かして行ってほしいと思います。

今月は、給食の時間や普段の生活を振り返って来年度の食生活の目標を立ててみましょう！



ひなまつり



3月3日はひなまつりです。ひなまつりは、女の子の成長を祝う日本の伝統的な行事です。

五節句の中の1つでもあり、「桃の節句」とも言われています。

もともとは貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上巳のおはらい（自分の身代わりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習のこと）

が結びついたものです。

現代では、女の子のいる家はひな人形を飾りその人形が病気や事故から守ってくれるとされています。

ひなまつりに食べるものといえばひなあられやちらし寿司などがあり、

そのカラフルな色や具材にはそれぞれ意味があります。（諸説あり）

ひしもち・ひなあられ



赤→生命 白→雪 緑→新芽

をイメージして自然のエネルギーによって健康に育つよう意味が込められています。

ちらし寿司



ちらし寿司の具材には、

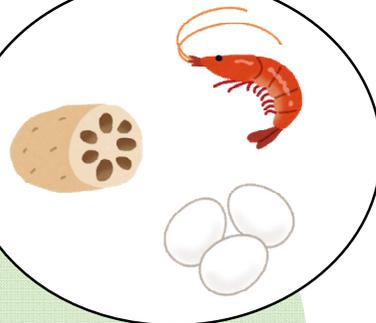
れんこん→将来の見通しがたつように

たまご→お金が貯まるように

エビ→腰が曲がるまで長生きできるように

という意味があります。

海鮮丼と似ていますが、ちらし寿司は酢飯を使います。



しょうかい レシピ紹介

3月のメニューは人気のあるメニューがたくさんはっています♪
今回はその一部のレシピをご紹介します。

ヤンニョムチキン

☆材料（4人分）

鶏もも肉	250g
料理酒	大さじ1
おろししょうが	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
かたくり粉	適量
揚げ油	適量
【ソース】	
コチュジャン	大さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
料理酒	大さじ1
こいくちしょうゆ	大さじ2
本みりん	大さじ1
上白糖	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ2
水	適量
白いりごま	お好み

☆作り方

1. 鶏肉をAで下味をつける（10分）
2. かたくり粉を全体的にまぶし、180℃の油で揚げる
3. フライパンにソースの調味料をいれ、弱火にかける
4. とろみを水で調節する
5. 揚がった鶏肉にソースをかける

☆ポイント☆

- ・コチュジャンでこのみの辛さに！
- ・最後にお好みでごまをかけると◎



ヤンニョムチキン

待ちにまった春休み！

季節の変わり目でもある3月はいつもより

体調を崩しやすくなります。

早寝早起きを忘れず3食しっかりと食べ、

元気なスタートを切りましょう！

