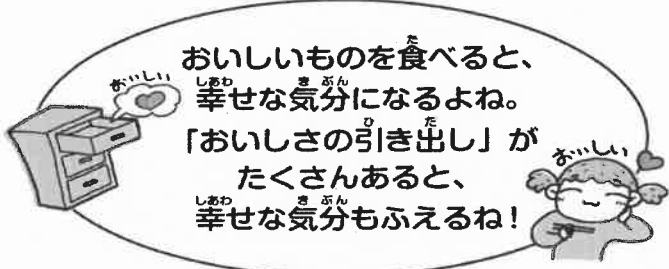


令和4年度 3月 給食一口メモ①

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

<p>こんだてめい 献立名</p>	<p>こんだてしょうかい 献立紹介</p>
<p style="text-align: center;">「おいしさの引き出し」をふやそう! ~味覚の成長~</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="165 353 788 495"> <p>はじめは好ききらいばかり!? 赤ちゃんのときは、おかあさんのおっぱいやミルクだけをのんでいた。</p> </div> <div data-bbox="858 353 1449 568"> <p>食べものとの出会い 立って歩けるようになって、おしゃべりもできるようになった。ミルク以外のいろいろな食べものが食べられるようになったね。好きな味、にがてな味もできたけど…。</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  <p>おいしいものを食べると、 幸せな気分になるよね。 「おいしさの引き出し」が たくさんあると、 幸せな気分もふえるね!</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="165 786 788 965"> <p>いろいろな味をおぼえよう! いろいろな食べもの、いろいろな味、いろいろな料理を食べて、たくさんの味を知り、「おいしさの引き出し」をふやしていこうね。</p> </div> <div data-bbox="858 629 1449 958"> <p>小学生は味をおぼえる大切な時期 「味をおぼえる」=「おいしさの引き出し」がふえる。 入学したころはにがてなだけだったけど、学年が上がったら「あれっ、これおいしい!」と思ったことがあったでしょ。これからもどんどんあるよ。たくさんふえた「おいしさの引き出し」から、いろいろなおいしさが飛び出してくるんだ。これが「味をおぼえる」ということだよ。</p> </div> </div>	
<p>3/1 (水)</p>	<p>ごはん ほっけのレモン焼き 昆布と豆もやしの炒め煮 豚汁</p> <p>今日は「豆もやし」についてお話します。「豆もやし」は、大豆の種子を水に浸し、暗いところで発芽、成長させたものです。豆のたんぱく質は体に吸収されやすくなり、豆の時にはなかった「ビタミンC」が作られ、「ビタミンB2」も増えます。「ビタミンC」は、病気やストレスに対する抵抗力を強くする働きがあります。「ビタミンB2」は、体の中で栄養をエネルギーに変える働きをします。「豆もやし」は栄養もあり、料理もしやすく、値段も安い便利な食品です。</p>
<p>3/2 (木)</p>	<p>ミルクパン チキントマト煮 ごぼうサラダ マカロニスープ</p> <p>今年度も最後の3月となりました。この1年間でできるようになったことがたくさんあると思います。給食や家での食事についても、「食事の準備を進んで早くするようになった」「食べられるようになったものが増えた」「食べ物の栄養について考えるようになった」など、良くなったことがあると思います。振り返ってみましょう。</p>
<p>3/3 (金)</p>	<p>ごはん ふりかけ 鱈の西京みそ漬揚げ 菜の花とわかめのおひたし あさりとキャベツのかきたま汁 ひなあられ</p> <p>今日は「ひなまつり献立」です。「ひなまつり」は、もともとは季節の変わり目に災難から身を守り、よりよい幕開けを願うための行事だったそうです。今日の給食では、「ひなあられ」と春が旬の「菜の花」「鱈」「あさり」「わかめ」を取り入れました。また、春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色がそろった献立にしました。</p>

令和4年度 3月 給食一口メモ②

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

	献立名	献立紹介
3/6 (月)	ごはん たまご焼き 甘酢あんかけ きゅうりの梅おかかあえ すきやき風煮	今日は「たまご」についてお話します。「たまご」は、「たんぱく質」「カルシウム」「鉄分」「ビタミン類」など、成長期に必要な栄養がたっぷりの食品です。また、焼く、ゆでる、炒める、スープに入れるなど、いろいろな料理に簡単に使えるので、朝ご飯におすすめです。
3/7 (火)	バターロール ささみのレモンソース キャベツとコーンの サラダ ミネストローネ	「鶏ささみ」は、鶏の胸肉の一部です。「笹の葉」に似た形なので「ささみ」と呼ばれるようになったそうです。「鶏ささみ」は、たんぱく質が多く、脂肪が少なく、低カロリーです。肉質はやわらかく、あっさりした味が特徴です。今日の給食のように油で揚げたり、茹でてサラダに入れたりする料理に向いています。
3/8 (水)	ごはん ポークカレー カラフルサラダ 幼中：お祝いデザート 小：カットパインアップル	中学3年生のみなさんは、今日で給食は最後となります。小学校から食べた人は9年間、幼稚園から食べた人は12年間食べてきた給食はいかがでしたでしょうか。中学校を卒業してからも、給食のことを時々思い出して、毎日の食事に活かしてもらえるとうれしいです。給食センター一同、みなさんの健康とご活躍を祈っています。
3/9 (木)	米粉パン 焼きそば くきわかめサラダ チーズ	今日は「くきわかめ」についてお話します。「くきわかめ」は、「わかめ」の葉の芯の部分です。コリコリとした食感がおおいしく、サラダや炒め物に向いています。おなかの調子を良くする「食物繊維」や、体の中の余分な塩分を体の外に出す働きをする「アルギニン酸」が多く含まれています。
3/10 (金)	ごはん 牛タン入りつくね だいこんサラダ たまごスープ 復興仙台いちごヨーグルト	明日3月11日は『みやぎ鎮魂の日』です。各地で大きな被害を受けた「東日本大震災」から12年が経ちます。今も、復興に向けてたくさんの方ががんばっています。今日の「仙台いちごのヨーグルト」の「いちご」は、震災の被害から復興した亘理郡で育てられた「仙台いちご」です。さらなる復興を祈って大切にいただきます。