

令和4年度 3月 給食一口メモ③

《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
3/13 (月)	ごはん 赤魚の竜田揚げ 切り干しだいこんの煮物 みそワタンスープ	今日は「切り干しだいこん」についてお話します。「切り干しだいこん」は、「だいこん」を細く切って 太陽に干して作ります。太陽に干すことで、栄養や うま味成分がたくさん増えます。骨を強くする「カルシウム」、血液を作る「鉄分」も増えます。よくかんで食べると、おいしさも 栄養の吸収もアップします！
3/14 (火)	ミルクパン チキンナゲット コールスロー ミートボールシチュー	今日は、「じゃがいも」についてお話します。「じゃがいも」は、「炭水化物」が多いので、エネルギーのもとになる食品のグループですが、野菜や果物に多い「ビタミンC」や「カリウム」もたくさん含まれています。「ビタミンC」は、料理するときに熱を加えると壊れやすい栄養ですが、「じゃがいも」の「ビタミンC」はデンプンに守られているので、壊れにくいのが特徴です。
3/15 (水)	五目炊き込みごはん 鶏肉の照り焼き 松島産トマトソース ブロッコリーとハムのサラダ ゆばときのこのすまし汁 小：お祝いデザート	今日は「ゆば」についてお話します。「ゆば」は、「豆乳」から作ります。大豆を潰して豆乳を作り、大きな鍋で豆乳を加熱し、表面に膜が張ってきたところで2本の長い竹串などですくい上げ、豆乳に浸したり、広げて乾燥させたり、ロール状に巻いたりして形を整えて作ります。「ゆば」の産地として有名なのは、京都や栃木県の日光です。
3/16 (木)	米粉フォカッチャ エリンギのカレークリーム ソテー キャベツとツナのサラダ かぶのコンソメスープ	今日は「エリンギ」についてお話します。「エリンギ」は、イタリア、フランスなど地中海性気候地域を中心として、ロシア南部、中央アジアなどのステップ気候地域までを原産地としたきのこです。日本では、1993年に初めて人工栽培が行われ、2000年頃から出荷量が増え 広まってきました。「エリンギ」は、味や香りにクセがなく、様々な食材に合わせやすく、和食、洋食、中華など、どんな味つけにも合います。おなかの調子を整える「食物せんい」や、体の中の余分な塩分を 排出する効果がある「カリウム」が たくさん含まれています。
3/17 (金)	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き わかめともやしのあえもの 中華野菜スープ	今日は「春雨」についてお話します。春にしとしとと降る雨のことを漢字で「春」の「雨」と書いて「春雨」と呼びます。食べ物の「春雨」は、むかし、小さな穴がたくさん開いた機械から生地を流して高いところから熱湯の中に落として作られていました。その様子が、細く静かに降る「春雨」のようだったことから「春雨」と呼ばれるようになったそうです。

令和4年度 3月 給食一口メモ④

《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
3/20 (月)	ごはん 和風おろしハンバーグ れんこんきんぴら だいこんと豆腐のみそ汁	今日は「みそ」についてお話します。「みそ」は、日本人の食事に欠かせない調味料の一つです。大豆を煮て発酵させて作りますが、発酵させることで、大豆に含まれるアミノ酸やビタミン類などが大量に増え、また、消化・吸収もよくなります。調味料として味を付けるだけでなく、体に良い栄養をとれる食品として みそ汁以外のおかずにも使ってほしいです。



3/22 (水)	ごはん さばのみそ煮 ゆきなのはなの おほかあえ おじゃがもち汁	「食べ物、何でも大好き！」という人も、「苦手な食べ物がある」という人もいます。「苦手な食べ物がある」という人は、いつ頃から「苦手だな」と思うようになったか覚えていますか？今、みなさんは 味や食感の好き嫌いが変わりやすい時期にあります。「小さい頃に一度食べたきりだ」という人は、もう一度チャレンジしてみましょう！食べられるようになっているかもしれません。食べられないものが少ないと、食べる楽しみも増えますし、栄養をバランス良くとりやすくなります。「苦手だから食べない」と決めつけしないで、「いつか仲良くなれる」と考え、少しずつ食べてみてください。
-------------	--	--

3/23 (木)	バターロール チキンガーリック バジル焼き グリーンサラダ スパゲティナポリタン	今日で今年度最後の給食となります。春休み中のお昼ごはんは、お弁当や家でのご飯になります。ぜひ、自分でお弁当や家の食事を作ってみてください。ごはん・パン・めん類などの「主食」と、肉・魚・たまご・大豆製品を使った「主菜」のおかずと、野菜・きのこ・海藻などを使った「副菜」のおかずを組み合わせると栄養のバランスがよい食事になります。給食を参考にして 献立を立ててみてください。
-------------	--	---

副菜となるおもな料理

主菜となるおもな食べ物

「主食・主菜・副菜・汁物」を
そろえて食べよう!

汁物も副菜の一つです。野菜、きのこ、海そう、とうふや油あげ、みそなどの大豆製品をとることができます。また水分の補給にもなります。

※このほか成長期の小学生、中学生はできれば毎日、牛乳や乳製品を食べしてほしいです。乳アレルギーのある人は大豆製品や小魚、小松菜などからカルシウムをとりましょう。また生の果物を朝食やおやつにぜひ取り入れてください。