

# 令和5年度 4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	一口メモ
4/24 (月)	ごはん 鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう わかめのみそ汁	今日は「和食」についてのお話です。 和食とは、ごはんを中心にして肉や魚、野菜、いも類、大豆製品などを使ったおかずを組み合わせた献立のことで、日本で昔から食べられている調味料である「みそ」や「しょうゆ」で味付けすることも特徴で、今日の鶏肉やきんぴらごぼうはしょうゆで、みそ汁は、大豆から作られるみそで味付けした料理です。和食は、健康的な食事として、世界でも素晴らしいものとして認められています。
4/25 (火)	バターロール 白身魚フライ コールスロー ミネストローネ	今日は「ミネストローネ」についてのお話です。 ミネストローネは、イタリアの家庭料理のひとつで、たくさんの材料を使って作る煮込み料理のことで、トマトや野菜、豆などを入れるのが特徴で、この料理ひとつで、いろいろな栄養がしっかりとれます。苦手な食べ物が入っているかもしれませんが、自分の健康のために、まずは一口でも良いので食べてみましょう。
4/26 (水)	ごはん ハンバーグきのこソース グリーンサラダ ほたて入りかき玉汁 (幼稚園) ごはん お花の豆腐バーグきのこソース グリーンサラダ ほたて入りかき玉汁 お祝いいちごゼリー	今日は「キャベツ」についてのお話です。 キャベツには、「春キャベツ」と「冬キャベツ」という種類があり、4月から5月ごろに出回るキャベツは「春キャベツ」と呼ばれ、やわらかくてシャキシャキした食感が特徴です。あまみがあって、サラダにするとおいしさがよりしっかり味わえます。旬の味をよく味わって食べましょう。
4/27 (木)	チーズパン チキンナゲット ポテトサラダ かぶとフランクフルトのスープ	今日は「じゃがいも」についてのお話です。 じゃがいもには、食物せんいやビタミンCが多く含まれています。特に、じゃがいもに含まれているビタミンCは、他の野菜に含まれているビタミンCと比べて、熱に強く、料理してもわれにくいので、栄養分を効率よく体に取り入れることができます。好ききらいせず食べましょう。
4/28 (金)	ごはん ポークカレー 海藻サラダ ヨーグルト	今日は「豚肉」についてのお話です。 今日のカレーには、豚肉を使っています。豚肉には、丈夫な筋肉や骨を作るのに役立つ“たんぱく質”や、疲労回復に効果がある“ビタミンB1”という栄養がたくさん含まれています。ただし、豚肉だけを食べても、その効果は発揮されません。一緒に、たまねぎやにんじんなどの野菜も食べることで、パワーアップするのです。カレーとサラダを両方ともしっかり食べるようにしましょう。