

3月 給食豆知識

中学校

<p>3日 ひなまつり ひしもちやあられの三色は春を表現しています。緑色が若草、白色が雪、桃色が桃の花を表しています。</p>	<p>4日 ハンバーグ 給食のハンバーグには豆腐が入っています。豆腐を入れるとやわらかく仕上がります。栄養面ではカルシウムやたんぱく質が強化されます。</p>	<p>5日 ぶしマヨサラダ かつお節の「ぶし」とマヨネーズの「マヨ」で「ぶしまよ」です。マヨネーズにかつお節のうま味が加わり、和風のサラダになります。</p>	<p>6日 かみかみ献立① スクールグミはよくかんで食べることを目的としているため、飲み込まずよくかんで食べましょう。</p>	<p>7日 ヨーグルト 乳酸菌や発酵食品は腸の働きをよくする効果があります。腸が元気になると、免疫力もアップします。</p>
<p>10日 お祝い献立① 会津のお祝いに欠かせないこづゆと、生徒に人気のからあげで卒業をお祝いします。3年生は卒業まで少しなので、楽しく食べてほしいです。</p>	<p>11日 パリパリサラダ 金山小、横田小、金山中の3校ともに人気のあるパリパリサラダです。そのパリパリの正体はしゅうまいの皮を油で揚げたものです。</p>	<p>12日 果物 果物は、ビタミンやミネラルや食物繊維が含まれています。いちご、オレンジはビタミン C が特に多いので免疫力アップにつながります。</p>	<p>13日 卒業式</p> 	<p>14日 ハヤシライス トマトソースがベースのものを「ハヤシライス」と言うことが多いようです。トマトは加熱するとうま味がアップします。</p>
<p>17日 納豆 納豆や漬物などの発酵食品は腸の働きをよくする効果があります。給食では、よくかめるよう漬物などを混ぜて工夫をしています。</p>	<p>18日 かみかみ献立② 中華丼にはうずらのたまごが入っています。飲み込むと窒息する場合がありますので、よくかんで食べましょう。</p>	<p>19日 お祝い献立② 1年間の修了をお祝いしたいと思います。今日はグラタンです。楽しく給食を食べてほしいと思います。</p>	<p>20日 春分の日</p> 	<p>21日 今年度最後 今年度最後の給食です。給食当番の準備、片付けもありがとうございました。春休みも、生活リズムを整えるために3食しっかり食べましょう。</p>

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの方が支えあって「食べる」できています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

