

3月 給食豆知識

小学校

				<p>1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 パリパリサラダ 金山小、横田小、金山中ともに人気のパリパリサラダです。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>5日 かつおぶし かつおぶしには「イノシン酸」という旨味成分が含まれています。和食はこの旨味を活かした料理でもあります。</p>	<p>6日 かみかみ献立 よくかむことは、全身につながります。意識してよくかんで食べるようにしましょう。</p>	<p>7日 カレーライス カレーライスは、カロリーが高いので、給食ではサラダにヘルシーな海そうを入れることが多いです。</p>	<p>8日 お祝い献立 会津のお祝いに欠かせないこづゆと、児童生徒に人気のからあげで卒業をお祝いします。楽しく食べてほしいです。</p>
<p>11日 野菜 1日にとってほしい野菜の量は350gです。給食では、汁物にも野菜をたくさん入れるように工夫をしています。</p>	<p>12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。</p>	<p>13日 今年度の給食もあと少しです。給食当番もありがとうございます。1年を振り返り、給食から何を学びましたか…？</p>	<p>14日 鳥取県 スタミナ納豆は、鳥取県倉吉市の給食センターの方が考えたレシピです。大人気のメニューだそうです。</p>	<p>15日 防災献立 3月11日は東日本大震災がありました。備えることは大切です。備蓄食の味になれておくのも備えのひとつです。</p>
<p>18日 ホワイトソース バター、小麦粉、牛乳でホワイトソースを作っています。クリーミーに仕上げるのがポイントです。今日はグラタンで味わってください。</p>	<p>19日 お祝い献立 春が旬のわかめ、人気のおかずのとりのてり焼き、シューアイスで1年間の修了をお祝いしたいと思います。楽しく食べてほしいです。</p>	<p>20日 春分の日</p> <p style="text-align: center;">★ 祝日 ★</p>	<p>21日 山口県 チキンチキンごぼうは山口県の学校給食から広まり、山口県民のソルフードとなった料理です。味わって食べましょう。</p>	<p>22日 修了式</p> <p style="text-align: center;">★ 祝修了 ★</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、多くの人々が支えあって「食べる」ことができています。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。

