



# 3月 給食豆知識



		<p><b>1日 ひなまつり</b> 3月3日はひなまつりです。女の子の健やかな成長を祈る行事で「桃の節句」とも呼ばれます。ちらし寿司やひなあられでお祝いします。</p>	<p><b>2日 のっぺい汁</b> のっぺい汁とは、日本各地で食べられている郷土料理の1つです。特に新潟県の郷土料理として有名です。</p>	<p><b>3日 鱈(さわら)</b> 春を告げる魚と呼ばれています。ビタミンDも含まれカルシウムを吸収するのを助けてくれます。</p>
<p><b>6日 りっちゃんサラダ</b> 小学校の教科書に登場するお話で、りっちゃんが病気のお母さんのためにいろんな動物から食材をもらって作った元気の出るサラダです。</p>	<p><b>7日 鰯(ぶり)</b> ぶりは、成長によって名前が変わります。「出世魚」と呼ばれ縁起のよい魚と言われています。</p>	<p><b>8日 きのこと</b> きのこは低エネルギーで食物繊維が豊富です。食物繊維はおなかの調子を整える働きがあります。</p>	<p><b>9日 お祝い献立①</b> 中学3年生の卒業が近づいてきました。人気のからあげやこづゆでお祝いします。卒業しても食事を大切にしてほしいと思います。</p>	<p><b>10日 いちご</b> 日本のいちごの種類は約300種もあるそうです。福島県でも令和4年に「ゆうやけベリー」という新しい品種も生まれました。</p>
<p><b>13日 卒業式</b></p> 	<p><b>14日 春野菜</b> 旬の野菜は栄養がたっぷり含まれています。スープにすると栄養が溶け込むので残さず食べてほしいです。</p>	<p><b>15日 じゃがいも</b> 免疫力を上げる働きをするビタミンCはじゃがいもにも含まれます。熱に強いので料理をしてもしっかりとることができます。</p>	<p><b>16日 わかめ</b> わかめなど海藻はミネラルやビタミンが含まれます。肌や髪の毛を美しく保ったり、赤血球が作られるのを助けたりする働きがあります。</p>	<p><b>17日 パリパリサラダ</b> 人気の高いパリパリサラダはかみごたえもアップします。よくかんで食べると体に良い効果があります。</p>
<p><b>20日 お祝い献立②</b> 手巻き寿司でお祝いします。ひなが大きくなり巣立っていくことにかけてすだちゼリーをつけました。次のステージに向けて頑張ってくださいね。</p>	<p><b>22日 春分の日</b></p> 	<p><b>22日 ミートソース</b> イタリアのボロネーゼがアメリカでアレンジされ、さらに日本に渡り日本人の好みの味へ変化しました。日本の洋食の1つです。</p>	<p><b>23日 1年間ありがとうございました</b> 今年度最後の給食です。楽しく食べる事が出来ましたか？生産者さん、業者さん、調理員さん、先生、給食当番さん、給食を食べたみんなの協力があって、1年間の給食が終わることが出来ます。ありがとうございました。</p>	