



## 4月 給食豆知識



中学校

			<p>6日 入学式・始業式</p>	<p>7日 カレーと出会う</p> <p>会津藩の白虎隊の一員だった山川健次郎さんが日本で最初にカレーライスに出会ったそうです。</p>
<p>10日 じゃがいも</p> <p>じゃがいもにはビタミン C が多く含まれています。かぜなどの病気にかかりにくくなります。</p>	<p>11日 かみかみ献立</p> <p>毎月8日はよい歯の日です。よくかむと体によいので、よくかむことを意識して食べてみましょう。</p>	<p>12日 ラーメン</p> <p>給食のラーメンは野菜がたくさん入っています。野菜のカリウムがとりすぎた塩分を体から出す働きがあります。</p>	<p>13日 赤かぼちゃ</p> <p>金山町特産の金山赤かぼちゃをペーストにして活用しています。今日はサラダで登場です。</p>	<p>14日 お祝い献立</p> <p>会津でお祝いの時はこづゆが食べられています。ほたての貝柱でだしをとって作ります。</p>
<p>17日 菜の花</p> <p>菜の花はベータカロテンが豊富です。体の中でビタミン A に変わり視力や皮膚や髪を健康を守ります。</p>	<p>18日 さば</p> <p>さばには DHA(ドコサヘキサエン酸)が含まれ、神経や脳の発達によい効果があるといわれます。</p>	<p>19日 食育の日</p> <p>毎月19日は食育の日です。金山町産のごはんを味わい、栄養のバランスを考えるメニューが登場します。</p>	<p>20日 中華丼</p> <p>中華丼の具は肉やいかや野菜がたくさん使われます。苦手でも挑戦してみましょう。</p>	<p>21日 ○○納豆</p> <p>今日は二色漬けを納豆と一緒に食べてみましょう。食感もありよくかんで食べられると思います。</p>
<p>22日 たまねぎ</p> <p>一年中お店には売っているたまねぎは春が旬です。この時期にとれたものを新たまねぎと言います。</p>	<p>25日 パリパリサラダ</p> <p>しゅうまいの皮を油であげサラダの上にかけてのものです。食感よく食べごたえもあります。よくかんで食べましょう。</p>	<p>26日 お花見だんご</p> <p>3色のだんごは桜色は春に咲く桜の花、白色は冬の雪、緑色は夏の草を表すともいわれます。</p>	<p>27日 ライチ</p> <p>ビタミン C が多く含まれ、肌によいので、世界三大美人といわれる楊貴妃も好んで食べたそうです。</p>	<p>28日 ひじき</p> <p>骨や歯を作るカルシウム、おなかの調子を整える食物繊維など成長期に必要な栄養が含まれています。</p>