

3月 給食豆知識

中学校

				<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>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。世界が注目する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、全身の健康につながっています。毎日は難しいかもしれませんが、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 人気のあるカレーライスですが、カロリーが高いため、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、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 野菜 1日にとってほしい野菜の量は350gと言われます。給食では、和え物の他に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。人気のメニューのひとつです。</p>	<p>13日 卒業式</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案したレシピで、鳥取県の給食では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。災害が起きた時に備えておくことは大切です。備蓄食の味になっ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でり焼き、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>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、山口県民のソウルフードとなった料理です。味わって食べてみましょう。</p>	<p>22日 3学期最終日 今年度最後の給食です。給食当番もありがとうございました。1年を振り返り、給食から何を感じ学びましたか…？</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。

