



3月の給食一口メモ



2022年3月 二本松市東部学校給食センター

<p>1日 ナン(黄) 西アジア、南アジア、東南アジア、カリブ海地域で食べられます。インド料理を代表とするパンとして知られていますが、インドでは大きなタンドール(つぼ型の窯)を持つ家庭は少なく、精白した小麦粉で作るナンはゼいたく品とされています。</p>	<p>2日 中華料理 中華料理とは、中国で食べられている本格的な料理を日本人向けにアレンジした中国料理のことです。代表的な料理には、「麻婆豆腐」や「炒飯」、「餃子」などがあります。給食では、中華めんの白(水曜日)にも、中華料理を取り入れています。</p>	<p>3日 ひなまつり献立 ひな祭りの始まりは中国です。中国では3月に厄除けをする習慣があり、身代わりの小さな人形を作るとその人形が災難を引き受けてくれると考えられていました。人形に感謝と供養の気持ちをこめてご馳走したのがひな祭りの始まりです。</p>	<p>4日 クロワッサン(黄) 「クロワッサン」はフランス語で三日月を意味し、その形が名前の由来となっています。フランスが発祥の地で、サクサクとした食感と甘味が特徴です。フランスではカフェオレを飲みながらクロワッサンを食べるのが一般的です。</p>
<p>7日 ざくざく煮 明治時代以前より、お祭りなどのお祝いの時や、お葬式の時などに作られています。お祝いの時にはにんじんを入れ、お葬式時には肉を入れないなど、行事によって入れる食材を変えたりします。今日のざくざく煮には、結び昆布、さつま揚げも入れました。</p>	<p>8日 赤魚(赤) 赤魚は魚の中でも低カロリーで、たんぱく質を多く含みます。むくみを抑えるカリウムや血液中のコレステロール値を下げるはたらきがある「DHA」や「EPA」、貧血を予防するビタミンB12や骨の成長に関係するビタミンDも含まれています。</p>	<p>9日 かぜの予防 かぜの予防には、栄養素のバランスの良い食事が大切です。ビタミンAは、粘膜を丈夫にしウイルスの侵入を防ぎます。ビタミンCは、白血球の働きを助け、免疫力を上げます。たんぱく質は筋肉や骨を強くします。</p>	<p>10日 大豆(赤) 古くから「畑の肉」として大切にされてきました。現在、日本で消費されている大豆は主にアメリカ、中国、ブラジルから輸入され、その割合は95%にもなっています。国産の大豆はたんぱく質を多く含んでいます。給食の納豆は会津産大豆です。</p>
<p>11日 イワシ(赤) イワシはニシンという魚の仲間です。みなさんが普段食べているしらす干しや煮干しもイワシの稚魚を利用・加工した食品です。給食では、煮干しからだしをとることがあります。みなさんが気付かないうちにイワシを食べているのかもしれないね。</p>	<p>14日 わかめ(赤) わかめに含まれるヨードやカルシウムは、成長に欠かせない栄養素です。不足すれば、歯や骨はポロポロ、なんとなくイライラしてしまが増え、髪の毛がぬけたりします。わかめは若さを保つ、優れた食べ物です。</p>	<p>15日 ごま(黄) ごまのふるさとアフリカ大陸のサバンナです。縄文時代の終わりに日本に伝わり、不老長寿の秘薬と言われ、僧侶や貴族に大切にされました。成分の50%は脂質ですが、たんぱく質、鉄、ビタミン類を多く含んでおり、バランスの取れた食品です。</p>	<p>16日 じゃじゃ麺 岩手県盛岡市の郷土料理です。わんこそば、冷麺と並んで「岩手三大麺」と言われる麺料理のひとつです。戦前、中国の旧満洲に移住した日本人が食べた「ジャージャンミエン」を、戦後盛岡で屋台を始め、盛岡人に合うようにアレンジし作りました。</p>
<p>17日 麦ごはん(黄) 麦には米に少ないビタミンB1、食物繊維など大切な栄養素が多く入っています。ビタミンB1は疲れをとる働きがあり、スタミナづくりには欠かせない栄養素です。食物繊維はおなかの中をきれいにする働きがありダイエットにもピッタリです。</p>	<p>18日 給食最終日です 今年度の給食は今日で最終日になります。来年度もおいしく健康なからだづくりの見本となるような給食をお届けしたいと思います。給食のない春休みも規則正しい食生活を心がけ、元気で新年度を迎えましょう。</p>		

給食紹介【中華くらげのサラダ】<材料> 4人分

○にんじん	25g (中1/4本)	○濃い口しょうゆ(下味)	小さじ2/3	○白いりごま	小さじ1
○もやし	90g	○濃い口しょうゆ	小さじ1		
○キャベツ	80g (中1枚)	○上白糖	小さじ2/3		
○きゅうり	40g (1/2本)	○穀物酢	小さじ1		
○中華くらげ	30g	○ごま油	小さじ1		

<作り方>

- ①にんじんはせん切り、キャベツは1cm幅、きゅうりは輪切りにする。調味料を合わせドレッシングを作る。
- ②野菜をゆでて冷却し、しょうゆをかけ水気を切る。(洗いしょうゆ) ※この作業を行うと水っぽさがなくなります。
- ③中華くらげ、②の材料をドレッシングとごまで和える。

