



3月の給食一口メモ



2023年3月 二本松市東部学校給食センター

<p>1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、歯や骨はボロボロ、なんとなくイライラしてしわが増え、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>2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>3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>6日 ごま(黄) ごまのふるさとは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>7日 ざくざく煮 明治時代以前より、お祭りなどの祝いの時や、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、鶏肉や焼き豆腐などが入っています。</p>	<p>8日 クイズ 春巻きの名前の由来は？ 1. 春さんという人が考えた料理だから 2. 具に春雨を入れて作るから 3. 具に春の野菜を入れて巻いたから 答え③ 春巻きの具には立春のころに、新芽がでた春野菜を使っていたそうです。</p>	<p>9日 ヨーグルト(赤) ヨーグルトは、牛乳などに乳酸菌や酵母を加えて発酵させたものです。ヨーグルトに含まれている乳酸菌は、腸の中で悪い菌を減らし、よい菌を増やす働きがあります。そのまま食べたり、くだものと和えたりするほか、お肉の臭みを消して、やわらかくする働きもあります。</p>	<p>10日 グラタン グラタンは、フランスのドーフ地方の郷土料理です。もともこの料理はオーブンで焼き過ぎてしまったのが始まりだといわれています。日本では野菜などの具材にホワイトソースをかけたイメージですが、オーブンで焼いたものものはすべてグラタンとよばれます。</p>
<p>13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。</p>	<p>14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、免疫力をつけます。たんぱく質は筋肉や骨を強くします。</p>	<p>15日 スパゲッティ 大人も子どもも大好きなスパゲッティ。具やソースによって、数えきれないくらいの種類があります。今日の「スパゲッティミートソース」はイタリアでは「スパゲッティボロネーゼ」といい、ひき肉と野菜を煮込んだソースのことです。</p>	<p>16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>17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。</p>	<p>20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>	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p>給食紹介【鶏肉のみそ焼き】</p> <p>＜材料＞ 4人分</p> <ul style="list-style-type: none"> ○鶏もも肉 50g×4切れ ○にんにく 1g(すりおろす) ○しょうが 5g(すりおろす) ○しょうゆ 4g ○みそ 12g ○みりん 12g ○はちみつ 4g <p>＜作り方＞</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 鶏肉は、すべての調味料を混ぜて30分漬けておく。 ② フライパンに皮目を下にし、中火で焼き目を付ける。火力を弱め火を通す。 ③ 裏返して、よく焼く。 </div>	

給食紹介【五目豆】 <材料> 4人分

○鶏もも肉 40g(一口)	○しょうゆ 12g
○にんじん 50g(1.5cm角切り)	○三温糖 4g
○ごぼう 40g(1cm半月切り)	○酒 5g
○昆布 5g(戻して1cm角)	○みりん
○こんにゃく 60g(1cm角)	○だし汁 100cc
○さつまあげ 60g(1cm角)	
○水煮大豆 40g	

給食紹介【五目豆】 <作り方>

- ① 昆布をやわらかくなるまで煮る。
- ② やわらかくなったら、にんじん、ごぼう、こんにゃく、鶏肉を加え煮る。
- ③ さつまあげ、大豆を加え、調味料を入れて、水分がなくなるまで、煮含める。

