

# もっと！！給食だより③7

給食についてもっと知っていただくために、給食メニューや調理の様子などを毎週紹介します！

## 2月28日（月）

- ・チャーハン・ポテトサラダ
- ・たまごとコーンのスープ
- ・みかんタルト・牛乳

牛乳には成長に欠かせないたんぱく質、カルシウムの他、ビタミン B2 が含まれています。ビタミン B2 は、成長を助け、脂質からエネルギーを作る手伝いをする、口内炎や肌のかゆみをおさえるなどの働きがあります。ビタミンB2は体内にためておくことができないので毎日とる必要があります。成長期に必要な栄養素を効率よく取り入れるために、牛乳は給食で1本飲む、そして、家でも1本飲むようにしましょう。



## 3月1日（火）

- ・ビビンバ・春雨サラダ
- ・豆腐とわかめのスープ
- ・牛乳

春雨は、いもや豆のでんぷんから作られます。給食では、緑豆という豆から作った春雨を使用しています。緑豆から作った春雨は、つるつるとした食感が特徴です。でんぷんから作られているので、体を動かすエネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれます。



## 3月2日（水）

- ・胚芽パンズ
- ・ハンバーグのトマトソース
- ・キャベツのソテー・クリームシチュー
- ・牛乳

キャベツは、ヨーロッパ生まれの野菜です。むかしは、病気によくきく薬であると信じられ、甘く煮たものがデザートとしてよく食べられていたそうです。見た目は大きくちがいますが、ブロッコリーやカリフラワーもキャベツのなかまです。ビタミンCが多く、葉っぱを2～3枚、生で食べれば、1日に必要な量の半分以上がとれます。





### 3月3日（木）

- ・とりそばろのちらしずし
- ・切り干し大根のごまマヨあえ
- ・沢煮椀・ひなあられ
- ・牛乳

今日の給食はひなまつりの行事食で、ちらしずしとひなあられを出しました。ひなあられは、ひなまつりに欠かせないお菓子の一つですが、東西で違いがあるのを知っていましたか？関東では、米粒のような形をした甘い味のもの、関西では、1cmくらいのあらで、しょうゆ味や甘い味などがあります。



### 3月4日（金）

- ・ごはん・さばのみそ煮
- ・ポテトサラダ・豚汁
- ・あおりんごゼリー・牛乳

さばは DHA・EPA とよばれる脂肪酸を多く含んでいます。DHA には脳のはたらきをよくし、EPA には血液の流れをよくして生活習慣病を防ぐはたらきがあるといわれています。人の体内で作ることは難しく、ほぼ魚にしか含まれないので、魚が苦手な子どもがんばって食べてほしいです。



### 手をふくのは タオルかハンカチで

皮膚や髪の毛には細菌などがついていて、その中には食中毒の原因菌がいる場合もあります。手洗いの後に髪の毛や服を触ったら、手洗いの効果がありません。手洗いの後は清潔なタオルなどでふきます。

# 給食センターをのぞいてみよう！

3/3 ちらしずしを提供しました。ひな祭りに合わせた行事食でいろいろな具材を入れて彩りよく仕上げました。



まずは、ちらしずしの具を作ります。ひき肉・にんじんを炒め、しいたけと戻し汁、調味料を入れて少し煮ます。色が悪くならないように最後にゆでた枝豆を加えます。

できあがった具は、各学校・クラスごとに量をはかって分配します。



ちぎれやすいので他の具とは別で加熱します



錦糸卵は、別にオーブンで蒸して加熱し、他の具と同じように量をはかって分けます。



ご飯も具も熱々なので大変です

専用の手袋をして、具と酢飯をよく混ぜ合わせたら出来上がりです！