



めしあがしター

No.47

* 3月の給食目標「1年間のまとめをしよう」

<p>3月 3日 (月)</p>	<p>ひなずし ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの たつたあ 電田揚げ なばな 菜花のすまし汁 ひなあられ</p>	<p>きょう がつ みつか もも せつく おんな こ すこ せいちょう ねが 今日3月3日は「桃の節句（ひなまつり）」です。女の子の健やかな成長を願 うお祭りです。皆さんの家では、お雛様を飾ったり、桜餅やひなあられを食 たりしますか？ひなまつりの飾りつけや食べ物には、白・ピンク・緑の三色が よく使われますが、白が雪、ピンクが桃の花、緑が若葉という意味があり、雪 が消えて春が来ることを表しています。日が少しずつ長くなったり、花が咲い ていたり。季節は少しずつ春に移り変わっています。春をめしあがれ</p>
<p>3月 4日 (火)</p>	<p>いわつき 岩槻ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 なまあ 生揚げの に カレー煮 うましお 旨塩キャベツ せとか</p>	<p>きょう くだもの なかま るい よ さい 今日の果物は「せとか」です。みかんの仲間を「かんきつ類」と呼びます。黄 色くてみかんみたいな果物は何でもみかんと呼んでいませんか？オレンジやグ レープフルーツ、柚子やレモン等、かんきつ類には日本だけで80種類、世界 ではなんと1000種類もあるそうですよ。今日の「せとか」は、清見オレン ジとアンコールとマーコットというかんきつ類をかけ合わせて、2001年に 品種登録された新しいかんきつ類です。果肉がやわらかく、酸味が少なく、甘 味が強いのが特徴です。今日の「せとか」は四国の愛媛県から届きました。</p>
<p>3月 5日 (水)</p>	<p>たまご 卵とじうどん (地粉うどん) ぎゅうにゅう 牛乳 だいず き み 大豆と木の実の からあ 唐揚げ から ピリ辛もやし</p>	<p>「同じ釜の飯を食べる」ということわざを知っていますか？辞書で調べると 「他人同士ではあるが、一緒に暮らして苦楽を共にすること」とあります。4 月から今まで、川通中の皆さんは全員、ことわざ通り同じ釜の飯＝給食を食 てきました。同じものを食べることによって、幸せホルモンと呼ばれるオキシ トシンが分泌され、仲間意識や信頼感を高めることは科学的にも証明されてい ます。ぜひこの仲間たちを大切にしてくださいね！！3月の給食目標は「1年 間のまとめをしよう」です。給食も1年間のまとめをしましう！</p>
<p>3月 6日 (木)</p>	<p>メロンパン ぎゅうにゅう 牛乳 トマトクリーム シチュー ひじきのマリネ いちご</p>	<p>きょう くだもの しゅん ほんらい がつ さいきん 今日の果物は「いちご」です。いちごの旬は本来は4～5月ですが、最近 は12月のクリスマスに合わせて、ビニールハウスで育てられることがほとん どのため、旬は12～3月頃に変化してきています。また、1年中ケーキ等のお菓 子に使われることから、夏に収穫できる品種も増えてきています。いちごの品 種、何種類言えますか？…とちおとめ、スカイベリー、とよのか、あまおう、 あまりん、べにほっぺ等々。なんと品種改良がどんどん進んでいて、現在なん と300種類あるそうですよ。</p>
<p>3月 7日 (金)</p>	<p>な はな 菜の花ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ じゃがいもと たま 玉ねぎの味噌汁</p>	<p>きょう きゅうしよく な はな みどりいろ なばな い たまご な はな きいろ あらわ 今日の給食は「菜の花ごはん」です。緑色の菜花と炒り卵で菜の花の黄色を表 しました。暖かくなり、あちこちで菜の花が見られますね。菜の花の明るい黄 色は、気持ちまで明るくしてくれます。菜の花の花言葉は「明るさ」だそう です。春を感じてめしあがれそして、今日のメンチカツは、調理員さんたちが 150個のメンチカツを丸めて、衣をつけて、丁寧に1個ずつ揚げてくれまし た。味わってめしあがれ。</p>