

きゅうしよくメモカレンダー



3月 Aコース



多摩市立学校給食センター 永山調理所

月	火	水	木	金 2
<div style="text-align: center;"> <p>卒業・進級おめでとう</p> <p>これからも食べることを大せかこ!</p> </div>				
<p>5</p> <p>☆ デコポン ☆</p> <p>清見オレンジとボンカンという2つの果物を合わせて作った品種を「不知火」といいます。この不知火の中でも、とくに甘く糖度や酸度の基準を満たしたものを「デコポン」といいます。味わって食べてください。</p>	<p>6</p> <p>☆ 鱸は出世魚です ☆</p> <p>鱸は、成長するにつれて名前が「さごし(さごち) → 「やなぎ」 → 「さわら」と変わるので「出世魚」といわれています。成長すると1メートルを超える大きな魚です。魚へんに春と書くように春を代表する魚ですが、1年を通して捕れるので、夏・秋・冬でも美味しい鱸が食べられます。</p>	<p>7</p> <p>☆ カレー ☆</p> <p>カレーはインド料理ですが、18世紀にイギリスに伝わり、明治時代にイギリスから日本に伝わりました。その当時は高級料理でしたが、国産のカレー粉が発売されると家庭でも食べられるようになりました。また、カレーうどんなど日本風にアレンジした料理も登場し、全国に広まりました。手軽にカレーを作る「カレールウ」や温めてすぐに食べられる「レトルトカレー」は日本人の発明です。</p>	<p>8</p> <p>☆ 食器は正しく並べられたかな? ☆</p> <p>日本の食事では手に持って食べるお椀を手前側に置きます。ごはんは左側、汁物は右側。おかずは奥に置くと食べやすくなります。左手で箸を持つ人は、いただきますをした後にお茶碗の位置を入れ替えると食べやすくなりますね。</p>	<p>9</p> <p>卒業お祝い給食</p> <p>祝</p>

☆ ひなまつり ☆

3月3日は、女の子の健やかな成長や良縁、幸せを願う「ひなまつり」です。「桃の節句」や「上巳の節句」ともいわれます。ひな人形を飾り、ひなあられやひし餅を供えて祝います。今日は、ひなまつりの献立です。



☆ キャベツの旬は? ☆

キャベツの旬は冬・春・夏があります。季節によって味わいが違います。春は柔らかく甘い、冬は葉肉が厚く加熱するとおいしくなります。夏はその間です。3月は、冬キャベツと春キャベツの両方を楽しむことができます。今回は、冬キャベツを使った味噌汁です。



12

★ 卵の栄養 ★

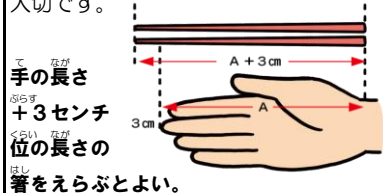
卵は「完全食品」と呼ばれているように、人間の体に必要な栄養素をまんべんなく含んでいる優れた食品です。とくに筋肉など体のもとを作るたんぱく質が豊富です。卵は大きく成長するために必要な栄養成分を全て持ち合わせています。家庭でも食べることをおすすめします。



13

★ 箸のほなし ★

箸は日本の食事には欠かせない大切な道具です。上手に使いこなすには、まず自分の手に合った長さの箸を選ぶことが大切です。



14

★ 箸のほなし ★

箸を使う手の動きは、脳を活性化するといわれていて、日本人は箸を上手に使いこなしていることから、手先が器用になったともいわれています。日本の「ほなし食」の文化に誇りを持ち、箸を使いこなせるようにしましょう。



15

★ 姿勢を正しく ★

普段から正しい姿勢ができていますか？特に食事の時に姿勢が悪いと、消化や吸収が悪くなってしまいます。正しい姿勢を意識して食べるようにしましょう！



16

★ 早寝早起き朝ごはん ★

もうすぐ春休みになります。春休み中も規則正しい生活を心がけたいですね。「早寝早起き朝ごはん」で生活リズムを整え充実した学校生活が送れるようにしましょう。



19

★ どさんこ汁 ★

道産子は、「北海道で生まれたもの」を意味する言葉です。北海道の特産品がたくさん入っている汁物です。北海道では広大な農地にとらもろこし・ジャガイモ・玉ねぎなどをたくさん栽培しています。



20

★ いつもありがとう ★

今年度もたくさん給食を食べてくれてありがとうございます。来年度も、皆さんに楽しみにしてもらえる給食づくりに励みます！！



21

しゅんぶん 春分の白



～自然をたたえ生物をいつくしむ日～



卒業生のみなさんへ

6年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。そして、いつも給食をいっぱい食べてくれてありがとうございます。中学生になっても皆さんを給食で応援します。

おめでとう♪



しょうがっこう ねんかん おお 小学校の6年間でこんなに大きくなりました！



体重 男子 (+ 17.1 kg)
女子 (+ 18.2 kg)

文部科学省
学校保健統計調査 (H23, H28 年度)
より、現小学6年生の平均値。
※ 成長には個人差があります。

からだつく えいよう
体を作るもとは、栄養バラ
ンスのとれた食事です。さ
らによく体を動かし、十分
な睡眠をとることで、体が
ぐんぐん育ちます。

