

# きゅうしよくメモカレンダー

## 3月 Bコース



多摩市立学校給食センター 南野調理所

月	火	水	木	金
<p>今年度も最後の月になりました。毎日おいしく給食が食べられましたか？                  友達や先生と楽しくすごせたことなど、たくさんの思い出ができたことでしょう。                  今のクラスで給食を食べるのも、あと少しです。1日1日を大切にしてくださいね。</p> <p>卒業するみなさんへ…。                  バランスよく食べることの大切さを忘れずに、これからの生活を心身ともに健康に                  過ごせるよう願っています。</p>				<p>ひなまつり</p> <p>3月3日は、女の子の健やかな成長や幸せを願う「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。</p>
<p>4</p> <p><b>風邪予防</b></p> <p>暖かな日も少しずつ増えてくる時期ですが、まだまだ寒い日が続きます。風邪をひいていませんか？風邪予防には色の濃い野菜に含まれるビタミンAなどが効果的です。風邪のウィルスから体を守ってくれます。</p>	<p>5</p> <p><b>カレーライス</b></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。当時は高級でしたが、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>6</p> <p><b>卒業お祝い給食</b></p> <p>祝</p>	<p>7</p> <p><b>鮭</b></p> <p>鮭は、みなさんもよく知っている魚の種類ですね。鮭の栄養は、脳の成長を助けてくれるので、覚える力や勉強する力をもっと良くなります。照り焼きにして食べやすいように工夫しました。おいしく食べてくださいね。</p>	<p>8</p> <p><b>姿勢よく食事をしよう</b></p> <p>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。</p>

<p align="center"><b>月</b> <b>11</b></p>	<p align="center"><b>火</b> <b>12</b></p>	<p align="center"><b>水</b> <b>13</b></p>	<p align="center"><b>木</b> <b>14</b></p>	<p align="center"><b>金</b> <b>15</b></p>
<p align="center"><b>じゃがいも</b></p> <p>じゃがいもは、丸い形のものとは細長い形の2種類に大きく分けられます。丸い形の種類は、ほくほくして崩れやすいためサラダやマッシュポテトに、細長い形の種類は、崩れにくいので煮物に向いています。今日のチキンクリームライスには丸い形のものを使います。</p> 	<p align="center"><b>鯖</b></p> <p>鯖は、勉強を頑張るみなさんにおすすめの食べ物です。体の血液をサラサラにして血めぐりを良くしてくれます。そして、頭の働きを良くして覚える力を助けてくれます。この栄養は、魚の身だけでなく、皮にもたくさんあります。魚の皮も一緒に食べられたら良いですね。</p> 	<p align="center"><b>たまご</b></p> <p>たまごやうずらのたまごは「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、大きく成長するために必要な栄養成分を全て持っています。</p> 	<p align="center"><b>きつねうどん</b></p> <p>きつねうどんの名前の由来にはいくつか説があります。ひとつは、きつねうどんに「きつね」の好物といわれている油揚げが使われているからです。ほかにも、油揚げの色がきつねに似ているからとも言われています。</p> 	<p align="center"><b>食器は正しく並べられたかな？</b></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 align="center"><b>18</b></p> <p align="center"><b>生揚げ</b></p> <p>生揚げは、なにから作られているでしょうか？みなさんもよく知っている豆腐を油で揚げています。豆腐は、骨を強くしてくれるカルシウムがたくさん入っています。残さず食べましょう。</p> 	<p align="center"><b>19</b></p> <p align="center"><b>ホキ</b></p> <p>ホキの身は、白身で淡泊なためいろいろな料理に使うことができます。フライ、ムニエル、唐揚げ、白身魚のあんかけなど、様々な料理に使われています。今日の給食は「ホキのねぎ味噌がけ」です。ご飯との相性も良いので美味しく食べて下さい。</p> 	<p align="center"><b>20</b></p> <p align="center"><b>トマト</b></p> <p>トマトは、生で食べたり、焼いたり、炒めたり、煮込んだりと様々な料理に使われます。その他にもいろいろな形に加工されたものがあります。トマトの水煮、トマトピューレ、ケチャップ、ドライトマトなど変身上手のトマト。今日はどんな変身をして給食に登場するでしょう！</p> 	<p align="center"><b>21</b></p> <p align="center"><b>春分の日</b></p> 	<p align="center"><b>22</b></p> <p align="center"><b>大豆のパワー</b></p> <p>大豆の栄養は、血や骨や肉になる食品のなかまです。体を作るもとになるたんぱく質や、骨を強くするカルシウム、お腹の調子を良くする食物せんいがたっぷり入っています。給食には、たくさんの大豆を使っていますので、積極的に食べてください。</p> 