



ひょう	注目してほしい料理・食材	ひとくちメモ
1 すい	いわし	今日はいわしの生姜煮です。お魚屋さん調理してもらいますが、骨ごと食べられるくらい柔らかく煮込んであります。圧力をしっかりかけて作るそうです。魚の骨には、カルシウムという栄養が豊富に含まれていて、みなさんの骨や歯を丈夫にしてくれる働きがありますよ。
2 もく	桃の節句	3月3日のひなまつりは「上巳（じょうし）の節句」といいます。ちょうど桃の季節なので、今では「桃の節句」という名で親しまれています。桃は昔からから邪（じゃ）をはらう霊木（れいぼく）とされています。今日は1日早いですが、ひな祭りにちなんだちらし寿司などのひな祭りメニューです。楽しんで食べてくださいね！
3 きん	クイッテオ	今日は、クイッテオに関する3択クイズをだします。クイッテオとは、どんな食べ物から作られた麺でしょうか？①小麦粉、②お米、③お魚、答えはどれでしょう？正解は、②のお米です。クイッテオとは、お米から作られた麺で、タイという国でよく食べられています。
6 げつ	6年1組の献立	6年1組のみなさんが6つの班に分かれて、栄養バランスや費用、そしてイチオシポイントを考えながら献立をたててくれました。今回、給食に登場するのは「温かいメニュー」がテーマとなっています。熊本県の郷土料理である「だご汁」や、豚肉と野菜のうまみたっぷりの「しょうが焼き」です。
7 か	スパゲティ	イタリアでは小麦粉から作る製品をまとめてパスタと呼びます。スパゲティもパスタの仲間です。めん太さでよび方が違ってきます。細い方から「カッペリーニ」「パーミセリー」「ヌードル」とわけてよばれます。
8 すい	あかうしビビンバ	今日は、西原村の特産物「あかうし」を贅沢に使ったビビンバです。ビビンバは韓国料理の1つです。お肉や、野菜のナムルをごはんの上のせてスプーンで混ぜて食べます。給食でも、お肉とナムルをごはんの上のせて食べてくださいね。
9 もく	白菜	中国北部生まれの野菜で、日本には明治時代に入ってきました。今日のようにサラダやあえものに使ったり、漬物や鍋料理など味がたんぱくなるので、いろいろな料理に使われています。冬に一番美味しくなる、冬が旬の野菜です。
10 きん	春キャベツ	一年中スーパーで見かけるキャベツは「冬キャベツ」と言って、夏に種をまいて11月から3月ごろに出回ります。春キャベツは秋に種をまき3月から5月ごろが旬の時期です。まさに今春キャベツの出始めです。春キャベツは「葉の巻きがゆるい」「葉が柔らかい」「水分が多い」「甘みが強い」という特徴があります。葉っぱがやわらかいので、生で食べるのもおすすめです。
13 げつ	マーボー豆腐	マーボー豆腐はその名の通り、豆腐をたくさん使って作った料理です。野菜やお肉と炒めて作りますが、そのとき豆腐が崩れないように、豆腐は一度お湯に通して炒めています。
14 か	チリコンカン	チリコンカンとは、豆と肉を唐辛子と一緒に煮込んだ、アメリカ・テキサス州生まれのメキシコ風料理です。唐辛子のピリッとした辛みがおいしさの秘密です。給食ではトマトをたっぷり使い、辛さを控えて作っています。
15 すい	6年2組の献立	今日は6年2組のみなさんが考えてくれた献立です。人気メニューであるキムチごはんにとくあんが入った「キムタクごはん」、大阪メニューである「たこやき」などが入っています。
16 もく	ふるさとくまさんデー	ふるさとくまさんデーは、熊本県の各地域の郷土料理や特産品を紹介し、今日は荒尾・玉名地区のメニューを紹介し、南関揚げとは、熊本県南関町に古くから伝わる油揚げです。料理する前の南関揚げは、乾燥しているのが特徴です。その乾燥をいかして、長い間保存することができます。今日は給食室でかぼちゃなどと煮込み、野菜のうまみがしみた南関揚げになっています。味わって食べてくださいね。
17 きん	さつまいも	西原村の特産品のひとつである「さつまいも」を使ったシチューです。さつまいもの甘さが溶けだしたシチューを作りました。さつまいもには、食物繊維がたくさん含まれていて、みなさんのおなかの調子をととのえてくれるはたらきがありますよ。
20 げつ	豆	ビーンズサラダには、いろいろな種類の豆を使っています。給食でもよく出てくる「大豆」、他には「大福豆」「金時豆」という3つの種類の豆を使っています。大福豆は白く大きいのが特徴です。金時豆は小豆のような赤い色をしていたり、白色の金時豆があります。食べながら見分けてみましょう。
22 すい	赤飯	今日の給食はお祝いメニューです。お祝いでは昔から「お赤飯」が食べられてきました。今年度の給食や、食生活を振り返ってみましょう。体のことを考えて食べる事ができましたか？これからも大きな声で「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしっかりして、感謝の気持ちで食事をしてくださいね！