



# 3月の給食だよ



日	曜	注目してほしい食材・料理	ひとくちメモ
1	金	トンカツ	来週は高校受験があります。「受験に勝つ!!!」という願掛けで、西原村3校で応援メニューとしてトンカツを出しています。ぶた肉にはビタミンBという栄養がほうふに含まれています。からだの中でお米の炭水化物を燃焼させ、エネルギーにかえる手助けをしてくれます。しっかり食べて元気に過ごしましょう。
4	月	ひなまつり	3月3日はひなまつりは「上巳(じょうし)の節句」といいます。また、季節の花から「桃の節句」という名で親しまれています。災いははらうために、はまくりが入った汁ものやひなあられを食べたりします。今日は2日早いですが、ひなまつりにちなんで、ひなあられやちらしずしなどのひなまつりメニューです。
5	火	春キャベツ	一年中スーパーでみかけるキャベツは「冬キャベツ」といって、夏にタネをまいて11月から3月ごろに出回ります。春キャベツは秋にタネをまき、3月から5月ごろが旬の野菜です。まさに今が、春キャベツの出始めです。春キャベツは「葉のまきがゆるい」「水分がおいしい」「甘みがつよい」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。
6	水	筑前煮	筑前煮とは、福岡県の郷土料理である「がめ煮」と似ています。みなさんが食べている筑前煮は骨のないとり肉が入っているのが特徴ですが、がめ煮には骨つきのとり肉が入っているのが特徴です。ちなみに、「がめ煮」は博多の方言「がめくりこむ=寄せ集める」が名前の由来とされています。真だくさんで野菜も多いので、バランスのとれた一品料理のひとつです。
7	木	さば	数をごまかすことを「さばを読む」といいますが、これは魚のさばを数えて数をごまかしたことに由来しています。それほど、さばは傷みやすいということです。そんなサバは栄養が豊富に含まれています。コレステロールを下げる働きがあるなど、生活習慣病の予防に適したお魚のひとつです。
8	金	スパゲティ	イタリアでは小麦粉からつくる製品をまとめてパスタとよびます。スパゲティもパスタの仲間です。めん太さで呼び方がちがってきます。細いほうから「カッペリーニ」「パーミセリー」「ヌードル」とわけよべれます。
11	月	6年2組の献立	今日の献立は6年2組さんが考えてくれました。 給食で人気メニューのひとつであるキムタクごはんには、「キムチ」と「たくあん」が入っています。キムチに含まれる乳酸菌にはおなかの調子を整える働きがあります。また、キムタクごはんに入っているぶた肉にはビタミンBという栄養が豊富に含まれています。体のなかでお米の炭水化物を燃焼させ、エネルギーにかえる手助けをしてくれます。しっかり食べて元気に過ごしましょう。
12	火	クイッテオ	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、どんな食べものから作られた麺でしょうか？ ①こむぎこ、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。
13	水	豆	給食には、よく豆料理が登場します。今日の給食のようにサラダにいれたり、マーボー豆腐を作るときに小さく刻んだ大豆を入れたり、シチューに白いんげん豆のペーストをいれたりしています。豆には、タンパク質やおなかの調子を整えてくれる食物せんい、菌や骨を丈夫にしてくれるカルシウムなどたくさんの栄養が含まれていますよ。
14	木	ふるさとくまさんデー	ふるさとくまさんデーでは、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ます。南関あげとは、熊本県南関町に古くから伝わる揚げです。料理する前の南関揚げは、乾燥してパリパリ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、野菜と一緒に煮込み、うまみがたっぷり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。
15	金	チリコンカン	チリコンカンとは、豆と肉をとうがらしと一緒に煮込んだ料理です。アメリカ・テキサス州生まれのメキシコ料理になります。とうがらしのピリっ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、辛さをひかえて作っています。
18	月	6年1組の献立	今日の献立は、6年1組さんが考えてくれました。 人気メニューのひとつであるからあげは、給食室でいろんな調味料につけて味をしみこませてから揚げています。鶏肉にはタンパク質が豊富に含まれているので、筋肉をつくるもとになってくれます。かきたま汁もあってとても彩りにいい献立ですね。
19	火	パン	みなさんの給食に登場するパンは、菊池市七城町にあるパン工場で作られています。そのパンを阿蘇市にある「宇野パン」さんという会社さんがみなさんの学校まで運んでくれます。さらに、このパンは1年に3回「パン品質審査会」という会で「見た目」や「食感、手触り」などいくつかの項目を審査されて、より美味しいものがみなさんのもとに届くようにいろんな方が関わっています。
21	木	赤飯	今日の給食は、6年生の卒業祝いメニューです。お祝いでは、昔から「赤飯」が食べられてきました。給食室では、もち米とお米を半分ずつ入れた炊飯釜に、固めに炊いた「あずき」を入れて一緒に炊き上げます。 今日で今年度最後の給食ですが、1年間の給食や食生活はどうでしたか？食べ物を作ってくれる人や運んでくれる人、給食を作ってくれる調理員さんに「ありがとう」の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができましたか？今日は1年間を振り返りながら、給食を食べてみてくださいね。