



3月の給食だより



日	曜	注目してほしい食材・料理	ひとくちメモ
3	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。災いをはらうために、はまぐ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。
4	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。
5	水	フルーツポンチ	今日はしらたまもちと、果物、ゼリー、赤ワインのソースで作りました。山西小学校の6年生のみなさんが献立を考えたときに、「フルーツポンチサイダー」という案がでたので、それを参考に作りました。みんなが喜んでくれそうだな、と思いながら6年生がたててくれた献立です。 給食でサイダーを入れると炭酸が抜けてしまうので、今回は赤ワインでソースを作ってみました。食事は、栄養バランスがよいことももちろん大事ですが、「おいしいね」とまわりの人といっしょに楽しい雰囲気でご飯をすることも大事です。体が元気になるだけでなく、心も元気になりますよ。
6	木	6年2組5班の みなさんが考えた献立	山西小学校6年2組5班のみなさんが考えてくれました。2組の中で選ばれた献立です。今日の献立は、栄養満点で健康面がしっかり考えられています。5班のみなさんの献立プレゼンから、一部ばっすいして、献立のポイントをみなさんにお知らせします。 ①阿蘇のことを知れて、食物繊維が豊富な「高菜飯」。おなかの調子を整えてくれたり、生活習慣病を予防できます。 ②ホキというタンパク質が豊富な魚を使った「魚の黄金焼き」。成長期のみなさんにぴったりです。 ③たくさんかむことで、食べすぎを防止し、肥満防止になる「かりかりきゅうり」。 ④カリウムや食物繊維などが含まれる「わかめスープ」 栄養バランスと地場産物をかけあわせた献立です。味わって食べてくださいね。
7	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。めんの太さで呼び方がちがってきます。細いほうから「カップリーニ」「バーミセリー」「ヌードル」とわけてよばれます。
10	月	もやしとひじきの スタミナ和え	山西小学校の6年生のみなさんが献立を考えたときに、「もやしときゅうりのスタミナあえ」という案がでたので、それを参考に作りました。 調味料に「にんにく」が入っているのがポイントです。にんにくには、ビタミンB1という疲れをとってくれる栄養素がふくまれます。これは、油といっしょにとると、体のなかへの吸収率が高まります。今日はサラダのドレッシングに、このにんにくと油を使っています。しっかり食べて疲れをとり、元気がわいてくるような献立です。
11	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よ。
12	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大豆を煮物にいれたり、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入れたりしています。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、歯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。
13	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。
14	金	えだまめ	今日は枝豆が入ったメンチカツです。枝豆は、大豆が熟す前の食べものです。大豆と同じように、タンパク質が豊富に含まれていたり、糖質、脂質、ビタミン、カルシウムが豊富に含まれ、大豆にはないビタミンCもたっぷり含まれています。
17	月	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ます。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。
18	火	フルーツのクリームあえ	山西小学校の6年生のみなさんが献立を考えたときに、「フルーツクリームサンド」という案がでたので、それを参考に作りました。ホイップクリームと食パン、果物で作られていましたが、栄養価を考慮して「レモン汁・生クリーム・ヨーグルトと果物」で作ってみました。パンにはさんで食べてくださいね。
19	水	6年1組1班の みなさんが考えた献立	～ザ・西原村愛～というテーマで山西小学校6年1組1班のみなさんが考えてくれました。1組の中で選ばれた献立です。今日の献立は、西原村愛であふれています。1班のみなさんの献立プレゼンから、一部ばっすいして、献立のポイントをみなさんにお知らせします。 ①西原村でできたもち米をぜいたくに使ったおいしい「せきはん」。もっちもちでおいしくておかわり間違いなし。 ②外はパリパリで中は柔らかくて、口の中で広がる「とりのからあげ」。 ③西原村でとれた新鮮でみずみずしいアスパラガスに調味料をくわえ、シャキシャキ感バッチリ。 ③味噌汁にねぎやわかめ・なめこで、あなたの体も心もぽっかぽか。 西原村の地場産物をつかい、3月の卒業・進級お祝いという季節にあった献立です。味わって食べてくださいね。