

中学校 給食・食育だより

令和4(2022)年3月
第一学校給食共同調理場

日に日に春の訪れが感じられるようになりました。みなさんは今年度はどんな1年でしたか。また3年生にとっては、次のステージに向かって羽ばたく準備をするときです。学校での残りの日々を、楽しく過ごしましょう。



いぶき 春の息吹を感じよう!

春が近づくこの時期に旬を迎える食材を味わいましょう。

★菜の花:3月2日(水)菜の花のサラダ

菜の花はアブラナ科の野菜の仲間です。食用に開発された「菜花(なばな)」という種類が広く食べられています。旬は1月から3月で、特にビタミンCを多く含んでいます。



★みつば:3月3日(木)みつばのすまし

みつばは、人参やパセリなどと同じセリ科の植物で、日本原産の野菜です。江戸時代から野菜として栽培され始めました。みつばの爽やかな香りには食欲増進や、消化を促す効果があります。カリウムやカロテンも多く含んでいます。



一年間を振り返ろう

食生活を振り返り、来年度にむけて、できたこと、できなかったことを確認しましょう。

- ・バランスの良い食事を、1日3食とることができましたか? はい・いいえ
- ・好き嫌いせず、食事ができましたか? はい・いいえ
- ・感謝の気持ちをもって食べることができましたか? はい・いいえ

日本各地の料理を食べよう 《関東地方》

★4日(金) いわしつみれ汁

千葉県は、自然や地形を利用した漁業が盛んに行われています。中でもいわしの漁獲量が全国上位であり、千葉県で水揚げされている魚の中で約6割はいわしだと言われています。こういったことから、名物料理として様々ないわし料理が伝えられています。いわしつみれ汁はその中のひとつです。

★10日(木) すいとん

手軽に季節の野菜が楽しめる庶民の味として広く親しまれている郷土料理です。地域によっては、「はっとう汁」や「とっちやなぎもち」と呼ばれています。



★15日(火) ぬっぺ汁

里芋などを使ったとろみのある煮込み料理で、「のっぺい汁」とも呼ばれています。昔から全国的に存在していますが、茨城県では出汁にするめを使うのが特徴のようです。



ご卒業おめでとうございます!

3年生のみなさんの卒業をお祝いする献立を3月7日に実施します!「めでたい」の語呂合わせから「鯛の塩焼き」と、昔からお祝いの際に食べられている「赤飯」を提供します。

すまし汁には「祝」と書いたかまぼこも入っています。お楽しみに!



3月7日

- ・鯛の塩焼き
- ・小松菜の煮びたし
- ・里芋のそぼろ煮
- ・すまし汁 赤飯 ごま塩

