

# 中学校 給食・食育だより

令和6年(2024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、どのような1年を過ごしましたか。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!



### ・菜の花



菜の花は、2~3月に旬を迎えます。ビタミン類やβ-カロテンが豊富に含まれています。つぼみが青くしまっていて、花が咲く前のものがおいしいので、買う際はよく見て選んでみましょう。

### ・三つ葉



三つ葉は3月から初夏にかけて旬を迎えます。江戸時代から栽培され、古くから春を告げる野菜として親しまれてきました。シャキシャキとした食感と、独特な香りが特徴です。

### ・アスパラガス



アスパラガスは、春先から初夏が旬ですが、旬のはじめの出荷されたばかりのものは特に甘みが強くおいしいとされています。カロテンやビタミンC、E、B群が多い緑黄色野菜で、疲労回復などに効果のあるアスパラギン酸も含まれています。

## 1年間を振り返ろう

食生活を振り返り、来年度にむけて、できたことや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 |

## ひなまつり



3月3日は「ひなまつり」です。「ひなまつり」の日は、桃の花が咲く季節にあたるため、「桃の節句」と呼ばれています。

女の子の幸せと健やかな成長をお祝いする日です。給食ではそれにちなみ、お祝いの席で昔から食べられている、縁起の良い食材をたくさん使用した「ちらし寿司」の具と三色団子を提供します。



### 枚方市学校給食コンテストの入賞作品が登場します!

2023年8・9月に募集した第5回枚方市学校給食コンテスト「“まごわやさしい”の食材を使った料理」で、3月は入賞作品の2作品を給食風にアレンジして提供します。お楽しみに!

#### <ごま香るとろとろそばろ煮: 渚西中学校>

普段のそばろ煮とはひとあじ違うアレンジで、ごまが香るそばろ煮になりました。具材もいつもと違ってえのきが入っており、とろみがついています。



#### <マシッタ!マゴヤプルコギ!: 桜丘中学校>

「まごわやさしい」食材の中から、使用した、「まめ」「ごま」「やさい(玉葱・人参)」の頭文字をとった名前になっています。



3年生のみなさんの卒業をお祝いする献立を3月8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。

### 8日(金) 卒業お祝い献立

鯛の塩焼き、煮びたし、  
揚げじゃがいもと牛肉の旨煮  
お祝いすまし、赤飯、ごま塩、牛乳



来年度の給食は、4月9日(火)から始まります。