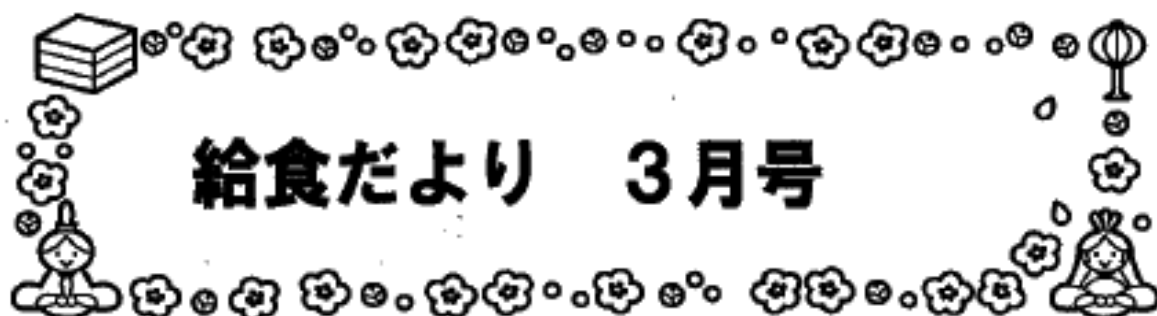




給食だより 3月号

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまで来ています。さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることでしょうか。3月はそんな1年間をふり返り、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

給食を通して学んだことをふり返ろう

①食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



④給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人びとによって支えられていることを知ることができましたか？



②食べる前に手洗いを行うほか栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？



⑤配ぜんや盛りつけを丁寧に行ったり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか？



③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



⑥自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



桃の節句

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。1日は、鮭ちらし寿司でお祝いします。



今月の食材



いちごは、バラ科に属する多年生草本で、表面上にある小粒の種子（稜果）が植物学上の果実にあたります。ビタミンCが豊富で100g中に含まれる量は、みかんの約2倍です。いちごの品種は、東の「女峰」、西の「とよの力」が有名ですが、そのほかにもさまざまな新品種が登場しているとのこと。今やほとんど1年中食べられますが、やはり旬の時期である今頃のものが一番おいしいです。生食だけでなく、ジャムやジュースなどいろいろな食べ方ぜひお試しください。

豊富なビタミンC!

100g中に含まれる量は、みかんの約2倍



今、一番人気のある品種。甘みがあり、色、香りもよい。日持ちもするので、生産者、流通業者、小売店でも歓迎されている。



千川中学校食材2月

卵(青森)、生姜(高知)、小松菜(埼玉)、ごぼう(青森)、アサゲ(茨城)、さやえんどう(静岡)、葱(千葉)、玉葱(北海道)、キャベツ(愛知)、きゅうり(群馬、埼玉)、にんにく(青森)、えりんぎ(長野)、里芋(愛媛)、ほうれん草(千葉、埼玉)、えのき(新潟)、人参(千葉)、白菜(兵庫)、かぶ(千葉)、まいたけ(新潟)、大根(千葉)、れんこん(茨城)、りんご(青森)、レモン(岡山、愛媛)、もやし(栃木)、いよかん(愛媛)、鶏肉(宮崎)、豚肉(群馬)、鮭(チリ)、いか(青森)、ホキ(ニュージーランド)、ししゃも(ノルウェー)、ほたて(北海道)、えび(インドネシア)、牛乳(北海道、青森、岩手、宮城、山形、福島、栃木、群馬、埼玉、茨城、千葉)