

3月の給食ひとことばなし



日	曜	こんだてめい	ひとことばなし (太字にしている料理のおはなしです)	ワンポイント アドバイス
1	金	むぎごはん ぎゅうにゅう さわにわん わふうコロッケ なのはなあえ ひなあられ	今日はひなまつりのお話です。旧暦3月は、現在の4月にあたり、その時期に桃の花が咲いたことから、桃の節句といわれています。ひなまつりは3月3日です。女の子の健やかな成長を願い、ひな人形を飾り、ごちそうを食べて祝う日です。昔から伝えられてきた行事食に込められた、それぞれの意味を知り、季節を感じながら、ひなまつりの時期に咲く「菜花」と、「ひなあられ」をいただきます。	ひなあられのふくろは、はいつてきたふくろに かえしましょう。
4	月	ごはん ぎゅうにゅう ジャーチャンドウフ はるさめサラダ しらぬい	「春雨」とは、漢字で春の雨と書いて、春の暖かい頃に、しとしと降る雨のことです。土を潤し、草木を育て、暖かさをもたらす雨です。一方で今日の「春雨サラダ」も、同じく漢字の「春雨」です。食べものの春雨は、1937年に、日本で初めて国産春雨を作った食品会社が、名付け親とされています。春雨を作るときにしょうろ状の穴から押し出されてくる様子が、天候の春雨のようだといいところから名付けたそうです。	しらぬいのかわは、はいつてきたしょっかんに、ふくろは ビニールぶくろにかえしましょう。
5	火	ごはん ぎゅうにゅう みつばい かきたまじる いわしのしょうがに キャベツの しおこんぶあえ	愛知県のみつば栽培は豊富な地下水を利用した水耕栽培が中心で、太陽の光を十分に当てた糸みつばを出荷しています。水耕栽培では、全国第2位の出荷量を誇ります。カロテン・ビタミンC・鉄分などが多く含まれています。また、みつば独特の香りや味には、食欲増進を促す効果があります。糸みつばは、根元まで日光に当てることで、他のみつばよりも栄養価が高くなります。	
6	水	ごはん ぎゅうにゅう えがおの カレーシチュー ツナサラダ いちごゼリー	6年生のみなさんは、小学校生活で、あと8回の給食ですね。今日は、人気のカレーシチューと、そしてお祝いの気持ちをこめた「いちごゼリー」です。6年生には特別に揚げ物もついています。6年生のみなさん、6年間を振り返りながら、このクラスで食べる給食を味わって食べてください。1年生から5年生のみなさんは、お世話になった6年生に感謝して、いただきます。	いちごゼリーのカップは かさねてあつめはいつてきたビニールぶくろに かえしましょう。
7	木	むぎごはん ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくの にもの さばきんがみやき はくさいとこまつなの あえもの	にんじんは、かぼちゃやほうれん草などの色の濃い野菜の仲間です。カロテンという栄養素がたくさん入っていて、体の中でビタミンAに変わります。このビタミンAは、鼻やのどを強くして、かぜなどの病気から体を守ってくれます。また、目の働きを助け、目を健康に保ってくれます。私たちが住む愛知県では、にんじんがたくさん作られています。特に今の時期にとれるにんじんは、甘みが増えてとてもおいしいです。	さばきんがみやきのアルミホイルは しかくかんにかえしましょう。
8	金	スライスパン ぎゅうにゅう しろいんげんの ポタージュ きりぼしだいこんと チキンのサラダ みかんジャム	パンは何語でしょうか？ 答えは、ポルトガル語です。日本人のためにパンが作られたのは、1840年に中国で起こったアヘン戦争がきっかけでした。徳川幕府は、日本にも外国軍が攻めてくることを恐れ、食料としてパンを作らせました。米では炊くときの煙が敵方にとって格好の標的になりかねません。それに比べ、パンは、持ち運べ、保存ができるのでよいと考えられました。	パンのふくろとたべのこしは べつべつのふくろに かえしましょう。みかんジャムのふくろは、はいつてきたふくろに かえしましょう。



3月の給食ひとことばなし





日	曜	こんだてめい	ひとことばなし (太字にしている料理のおはなしです)	ワンポイント アドバイス
11	月	わかめごはん ぎゅうにゅう だごじる なまあげとこまつな のあんかけ きらすあげ	だご汁は九州地方の郷土料理です。だご汁の「だご」とは、小麦粉で作られた団子のことです。九州地方にある熊本県では、団子のことを熊本弁で「だご」と呼んでいることから、小麦粉で作られた団子が入っている汁のことを、だご汁と呼んでいます。また、九州地方の他の県では、だご汁と呼んでいるところもあります。愛知県とは違った文化を楽しみながら、九州地方の郷土料理を味わって食べましょう。	だごじるはだごがみんなにはいるようにわけましょう。 きらすあげのふくろは、はいてきたふくろにかえしましょう。
12	火	むぎごはん はっこうにゅう こうやどうふ たまごとし ちくわのいそべあげ キャベツとほうれん そうのおかか和え	「こうやどうふ」は、豆腐を凍らせて、低温で熟成させます。その後、水分を抜いて乾燥させて作ります。「こうやどうふ」という名前は、現在の和歌山県の高野山のお坊さんたちによって、作られたからと言われています。「こうやどうふ」には、骨の成長に大切なカルシウムが多く含まれています。	はっこうにゅうのカップはかさねてあつめ ビニールぶくろにかえしましょう。
13	水	ごはん ぎゅうにゅう しろみどしる にくやさしいため ブルー	みそは蒸した大豆に塩とこうじを加えて、はっこうさせて作る日本独特な食品です。白みそは、色を白くするためにゆでた大豆を使い、熟成期間を短くします。熟成期間を短くするために、こうじをたくさん使うので、甘くなります。	ブルーのふくろは、はいてきたふくろにかえしましょう。
14	木	むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいもの そぼろに ごぼうサラダ ヨーグルト	ごぼうは、1年中売られています。旬が2回あります。「新ごぼう」の旬は4月～6月頃で、一般的なごぼうの旬は11月～2月頃です。日本では、きんぴらや煮物など、いろいろな料理で食べますが、他の国ではあまり食べられていません。ごぼうには、食物繊維が多く含まれています。ごぼうに含まれる食物繊維は、消化吸収されずにお腹の中を通るため、お腹をきれいに掃除してくれます。今日はたっぷりごぼうを使ったごぼうサラダです。よくかんで食べましょう。	ヨーグルトのカップはかさねてあつめ はいてきたビニールぶくろにかえしましょう。
15	金	ちゅうかめん ぎゅうにゅう しょうゆ ラーメンのスープ あいちのやさしい はるまき きゅうりの ちゅうかあえ	春巻は、中華料理の一つで豚肉や干切りにした野菜を炒め、小麦粉で作った皮で包んで油で揚げて作ります。立春の頃、新芽がでた野菜を具として使っていたことから、「春巻」という名前が付けられました。今日の「あいちのやさしいはるまき」には、愛知県でとれた「キャベツ」と「れんこん」が使われています。愛知のおいしさたっぷりの春巻を味わって食べましょう。	めんの、ふくろとたべのこしは、べつべつのふくろにかえしましょう。
18	月	せきはん ぎゅうにゅう ごもくじる ヒレカツ ポイルキャベツ こぶくろちゅうのう ソース こめこうにゅう マフィン	6年生のみなさん、いよいよ明日は卒業式ですね。今日は卒業と修了のお祝い献立です。ごはんは「赤飯」です。赤飯はもち米などに小豆を混ぜて炊いて作ります。豆の煮汁を使って米を赤くするので「赤飯」と言われています。日本では、古くから赤い食べ物には、病気などの悪いものをとりのぞく力があると言われていました。お祝いごとがある時に炊いて、神様に供えたり、お祝いの席でふるまわれたりしました。1年間を振り返りながら楽しく食べましょう。	ソースは、ヒレカツとポイルキャベツにかけて食べましょう。 ソースとこめこうにゅうマフィンのふくろは、はいてきたふくろにかえしましょう。



3月の給食ひとことばなし



日	曜	こんだてめい	ひとことばなし (太字にしている料理のおはなしです)	ワンポイント アドバイス
19	火	 <p>卒業式 6年生のみなさん</p>	<p>ご卒業 おめでとう ございます。 中学生になっても 給食を しっかり食べてくださいね。</p>	
21	木	<p>あいちのこめこパン ぎゅうにゅう ミートソースパンネ ブロッコリーサラダ</p>	<p>「ブロッコリー」は、どの部分を食べているか知っていますか？実は花が咲く前の、栄養がたくさんつまっている「つぼみ」を食べています。そのため、収穫せずにそのまま置いておくと、やがて花が咲きます。ブロッコリーの花は、キャベツや菜の花などと同じアブラナ科の野菜なので、花も同じような黄色い花が咲きます。ビタミンAやビタミンCたっぷりのブロッコリーです。おいしく食べてくださいね。</p>	<p>パンのふくろとたべのこしは べつべつのふくろに かえしましょう。</p>