令和　7　年度　3 月分 ひとくちメモ

国富町立学校給食共同調理場

日（曜日）	行事食など	献立名	ひとくちメモ
2 月		麦ご飯 けんちん汁 筑前煮	よくかんで食べると「だ液」が出ます。この「だ液」は、私たちの体にとって必要な働きをしてくれます。歯についた食べ物のカスを落としたり、食べ物を飲み込みやすくしたり、消化吸収を助けたり、虫歯を予防したりしてくれます。よくかめば かむほど「だ液」は出るので、自分の体の健康を守るためにも、よくかんで食べることを意識してみましょう。筑前煮には噛み応えのあるこんにゃく、れんこん、ごぼうが入っています。
3 火	ひな祭り献立	麦ご飯 花麩のお吸い物 いわしの梅みそ煮 菜の花のごま和え 豆乳プリンタルト	3月3日は、ひな祭りです。「桃の節句」「上巳の節句」とも呼ばれ、子ども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。桃の節句に作られる行事食は、ちらし寿司やハマグリのお吸い物、ひしもちなどがあります。今日の給食は、お吸い物に花麩を入れて、ひな祭りの華やかさを表現しました。
4 水		背割りパン レタススープ チリドッグの具	チリドッグはホットドッグにチリコンカンなどのミートソースをかけたものの総称で、アメリカでは非常に一般的な食べものです。20世紀初頭にギリシャやマケドニアからの移民がアメリカでホットドッグスタンドやレストランを開き、肉ベースのソースをかけたホットドッグを提供し始めたことが歴史の始まりとされています。今日は背割りパンにチリドッグの具を挟んで食べてみてください。
5 木		麦ご飯 魚そうめん汁 じゃがいものうま煮	じゃがいものルーツを知っていますか？日本には、江戸時代にオランダの船によって、インドネシアのジャカルタから長崎へと運ばれてきました。この「ジャカルタ」という地名が「じゃがいも」の由来とされています。現在、日本における二大品種はほくほくとした「だんしゃく」と煮崩れしにくい「メークイン」ですが、他にも「キタアカリ」や「インカのめざめ」など様々な品種があります。味わいが異なるので食べ比べてみても面白いですね。
6 金	かみかみ献立	麦ご飯 中華丼 大豆と小魚の揚げ煮	大豆は、体をつくるたんぱく質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれています。良質なたんぱく質を含むことから、健康に良い食べ物としての注目度も高く、煮豆やポークビーンズなどの煮込んだ料理の他にも、サラダやおやつとしても食べられる機会が増えています。また、大豆は、豆腐、油揚げ、納豆、しょうゆ、みそなど、さまざまな食品に加工されて、食卓に欠かせない食べ物です。今日の給食は、大豆と小魚の揚げ煮です。
9 月		麦ご飯 タイピーエン しゅうまい 野菜の塩昆布あえ	タイピーエンとは中国 福建省の郷土料理を日本の食材に置き換えてアレンジされた中華料理です。明治時代に華僑が日本に伝えたと言われ、熊本県でよく食べられています。春雨スープにエビや豚肉、たくさんの野菜をいれた麺料理で、中国ではアヒルの卵を使用しているそうですよ。
10 火		麦ご飯 ハヤシライス アスパラソテー	小中学生の体が育っていく時期の食生活は、とても大事です。そして、今の食生活は、大人になっても、ある程度続いていくといわれています。今、まさに食生活を見直し整えていくことが大事です。さて、みなさんは毎日、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは、脳を目覚めさせ、体温の上昇を促します。また、午前中のエネルギーも補給でき、夜、眠る時に分泌されるホルモンも作られ、夜の眠りもよくなります。よいことづくしの朝ごはんなのです。おにぎり1個、みそ汁1杯でも食べて学校に登校できるとよいですね。
11 水	ひむかの日献立	ミニ黒糖パン ひむかナポリタン ほうれん草の炒め物	3月11日は、いのちの日です。これは14年前に起きた、東日本大震災に由来しています。いのちの尊さを思い、いのちの大切さについて考え、震災で学んだことを忘れず、災害に備えることを目的に制定されています。さて、みなさんの家ではどのくらい災害に備えているでしょうか。災害時に備える為には一人一日、どれくらいの水があればよいのでしょう？①コップ一杯 ②1リットル ③3リットル 答えは③の3リットルです。今日は、災害時に備えるものについて、確認するとよいですね。
12 木	佐賀県郷土料理	麦ご飯 うったち汁 いり豆腐	佐賀県の郷土料理「うったち汁」。平安時代の女流歌人「和泉式部」が都に旅立つとき、「和泉式部」の両親が「うったち汁」を食べさせて見送ったという伝説のある料理です。「うったち」とは、方言で「旅立ち」という意味があるそうです。今でも、佐賀県のとある地域では、就職や結婚などで家を出る子どもに「うったち汁」を食べさせる習慣が残っているそうです。3月は、旅立ちの季節なので、今日の給食は「うったち汁」を取り入れました。いももちを使用しているのでよく噛んで食べましょう。
13 金	卒業お祝い献立	麦ご飯 キムチ汁 唐揚げ 添えきゅうり お祝いクレープ	今年度の給食も残りわずかとなりました。みなさんは、今、1年間を振り返ったり、次の学年への準備をしたりしているところですね。今日の給食は、次のステップへ向かうみなさんに向けた「お祝い献立」にしています。健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今、食べている食事は、未来の自分をつくるために重要な土台となります。これから先、自分自身で選択して食べる機会が増えます。その時は、ぜひ給食を思い出して、参考にしてみてくださいね。今日のお祝いクレープはプラゴミです。
16 月	中学校卒業式	減量麦ご飯 五目うどん ひじきの炒め煮	ひじきは真っ黒で磯の香りがし、歯ざわりもおいしさのひとつです。乾燥させて長く保存できるようにしたのは、昔からの日本の知恵です。乾燥させ、茎の部分は「長ひじき」、葉のような先の部分は「芽ひじき」として売られています。私たちの骨になるカルシウムやお腹をそうじしてくれる食物繊維が多く含まれています。今日はひじきの炒め煮にしました。
17 火		麦ご飯 石狩汁 高野豆腐のそぼろあん	みなさんは高野豆腐を知っていますか？高野豆腐は豆腐を冷凍して乾燥させてつくります。普通の豆腐は消費期限が短く、数日しか食べられませんが、高野豆腐は乾燥しているので長い期間、保存することができます。そのため、昔から貴重なたんぱく源として食べられてきました。
18 水		コッペパン 白菜のクリーム煮 照り焼きチキン ブロッコリー	食べ物1つ1つには、いろいろな働きがあります。大きく分けると3つの食べ物の働きがあるのですが、みなさんは知っているでしょうか？給食の献立表には、その日に使っている食材を、3つに分類し、さらに6つに分類していますね。このそれぞれの働きを考え、食材をそろえることで栄養バランスの良い食事になります。エネルギーのもとになる、体を作るもとになる、体の調子を整える食材を考えながら、食事ができるとよいですね。
19 木	世界の料理（韓国）	麦ご飯 わかめスープ チャプチェ	今月の世界の料理のチャプチェは、春雨と肉、色とりどりの野菜を使った炒め物で、韓国の伝統的な料理です。最後にごま油やごまをいれて、香り豊に仕上げます。もともとは韓国の宮廷で食べられていた料理ですが、今では家庭料理の定番です。お祝いなどのおめでたい席や家族が集まる時にも食べられます。
20 金	春分の日		
23 月		麦ご飯 春野菜の吉野煮 さばみそ煮	春のスタミナ食材といわれるものを使った「春野菜の吉野煮」です。さて、どの食材が春のスタミナ食材なのでしょうか。答えは、「たけのこ」です。春、草や木が芽を出して、グングン伸びるこの時期の野菜は、強い生命力を秘めているといわれています。その中でも、竹林の地面にニョキニョキと頭を出してくる「たけのこ」は、春のスタミナ食材といわれているそうです。また、「旬」のうちに食べるから、「たけのこ」を漢字で表すと、たけかんむりに「旬」と書きます。「旬」とは、十日という意味があります。芽が生えて十日以上経つとかたくなって食べられなくなるので、「旬の内の竹」という意味で当てられた漢字だといわれています。漢字の成り立ちを調べてみるとおもしろいですね。
24 火	小学校卒業式	麦ご飯 ポークカレー フルーツヨーグルト	豚肉にはビタミンB1が多く含まれていて、牛肉と比べると10倍ほどあるそうです。ビタミンB1はごはんやパンに含まれる糖質をエネルギーに変える働きをします。また脳の神経や手足をスムーズに動かす働きもします。不足すると勉強に集中できなくなったり、疲れがたまりやすくなったりします。今日はカレーに使用しています。 フルーツヨーグルトにはナタデココが入っています。弾力があるのでよく噛んで食べてください。
25 水		米粉パン かぼちゃのミートソース煮 白身魚フライ	今年度、最後の給食の日を迎えました。みなさんは、この1年間、給食をとおして、さまざまなことを学んできました。給食が栄養となり、体も心も大きく成長したのではないでしょうか。これから先も、給食から学んだことを活かして、食生活を送り、自分と家族の健康を守ることができるとよいですね。次の年度の給食も楽しみに待っていてください。