3月給食だより

寒河江市立南部小学校

一年間を振りかえってみよう

この一年間、給食では旬の材料を使って和風、洋風、中華風…世界中の料理を味わいました。その料理がどんな食べ物か表す言葉（味覚表現）と結びつけてみましょう。さあ、あなたはどの料理と、どの言葉を結びつけますか？

【鶏の唐揚げ】

【納豆ご飯】

【イカリングマリネ】

【大学いも】

【納豆汁】

ホクホク　サックリ　ツルツル　シャキシャキ

マッタリ　トロトロ　ネバネバ　シットリ

【里芋の梅マヨあえ】

【なめこ汁】

【菊のおひたし】

今年度、米飯促進事業の献立を７月から２月までの 10 回実施しました。

山形県産の食べ物を十分味わうことができた給食でした。

【味覚表現】

おいしさを表す言葉には、プリプリ、カリカリ、トロリ、ジューシー、ふんわり香ばしいなどがあります。いろんな料理を味わいましょう。

☆　きいろのなかま：ねつやちからのもとになる　あかのなかま：からだをつくるもとになる　みどりのなかま：からだのちょうしをととのえる　☆

ねらい	日 曜	予定献立名	使用食品のおもなはたらき きいろのなかま	あかのなかま		みどりのなかま
一年間を振り返ろう	2 （月）	ビタミンB1の働きを知ろう むぎごはん　牛乳　さばみそに おひたし　ふのみそしる	むぎごはん　さとう ふ	牛乳	さば　みそ	しょうが　なのはな キャベツ　たまねぎ えのきだけ
	3 （火）	箸を正しく持って上手に使おう（ひなまつりメニュー） ごもくちらしずし　牛乳　カドやき ブロッコリーのわふうあえ　すましじる ひなまつりデザート	ごはん　さとう　ふ デザート	牛乳	あぶらあげ　のり たまご　カド　とうふ	かんぴょう　しいたけ にんじん　べにしょうが ブリッコリー　コーン みつば
	4 （水）	ビタミンCの働きを知ろう カレーライス　ふくじんづけ　牛乳 すみそあえ　いよかん	ごはん　あぶら じゃがいも　さとう カレールウ マーガリン	牛乳	ぶたにく　チーズ いか　みそ	にんにく　たまねぎ にんじん　グリンピース ふくじんづけ　あさつき ねぎ　いよかん
	5 （木）	カルシウムの働きを知ろう しょくパン（ごまクリーム）　牛乳 だだちゃまめコロッケ ゆでやさいのじゃこドレッシング こまつなのスープ　ヨーグルト	パン　ごまクリー じゃがいも　パンこ あぶら　ごまあぶら	牛乳	まめ　ちりめん ぶたにく　ヨーグルト	たまねぎ　ブロッコリー キャベツ　カリフラワー ねぎ　グリンピース こまつな　しいたけ にんじん
	6 （金）	よく噛んで食べよう ごはん　牛乳　ちくぜんに　あさづけ とうふじる　ビーンズ・カル	ごはん　あぶら ごま	牛乳	とりにく　とうふ うずらたまご　みそ だいず　いわし	たけのこ　にんじん　ごぼう れんこん　しいたけ　あおな いんげん　キャベツ きゅうり　しょうが

3月の献立から･･･

ひな祭り

3月3日のひな祭りにちなんだ献立です。「ひな」とは、小さいものという意味があり、女の子の初節句を祝う行事になったといわれています。
ひな人形の段飾りの場合は、１段、３段、５段、７段というように縁起のよい奇数にする決まりがあります。
また、昔おひな様に自分の具合の悪いところを移して川に流し、健康に成長することを願っていました。さあ、みなさんはおひな様に何をお願いしますか？

～ふきのとうみそ～

春になると雪の下から出てくるふきのとうを使って作る「ふきのとうみそ」です。
冬の寒さの中でじっと芽を出すことを待っていたふきのとうは食べると苦味がありますが、この苦味は私たちの体の中の眠っていた部分を起こす特別な働きを持っています。

ある日のひとコマ

食事のマナーを身につけよう

今年度も旬の食材を使って、様々な料理を味わいました。
今はまだ、小学生。お家の方の協力を得なければ、料理を作って味わうことは容易に出来ることではありませんが、20年後・30年後を考えたとき子どもたちは必ず親元にいるとは限りません。中には、世界中を飛び回るような仕事をしている人もいるでしょうし、外国の人と結婚をして海外で生活をしている人もいるでしょう。
そんなことを考えると、子どものころの経験は大変貴重なものとなります。
海外に出かければ私たちは日本を代表する存在になります。世界中で様々な料理を食べる時、正しい食事のマナーを身につけておかなければなりません。子どものうちに、様々な食体験をしてみることがとても大切だと思います。

☆　きいろのなかま：ねつやちからのもとになる　あかのなかま：からだをつくるもとになる　みどりのなかま：からだのちょうしをととのえる　☆

ねらい	日 曜	予定献立名	使用食品のおもなはたらき きいろのなかま	あかのなかま		みどりのなかま
一年間を振り返ろう	9 （月）	食物繊維の働きを知ろう ごはん　ふきのとうみそ　牛乳 たこナゲット　ゆでぼしだいこんのにもの じゃがいもじる	ごはん　さとう　あぶら こむぎこ　じゃがいも	牛乳	みそ　たこ　いか たら　なまあげ あぶらあげ　うちまめ わかめ	ふきのとう　だいこん にんじん　こんにゃく
	10 （火）	ビタミンＡの働きを知ろう スパゲティペスカトーレ　牛乳 だいこんサラダ　いちご	スパゲティ　ごまあぶら オリーブオイル　バター さとう	牛乳	えび　いたやがい いか　ロースハム	にんにく　たまねぎ　トマト にんじん　ピーマン　コーン マッシュルーム　だいこん きゅうり　いちご
	11 （水）	郷土料理・特産物を味わおう ごはん　牛乳　マスしおやき　なづけに おでん	ごはん　ごまあぶら ごま　さとう	牛乳	しおマス　うちまめ こんぶ　ちくわ さつまあげ とうにゅうがんも	せいさいづけ　だいこん にんじん　こんにゃく
	12 （木）	鉄分の働きを知ろう ナン　牛乳　キーマカレー（レーズン） アスパラな　コンソメスープ	ナン　あぶら じゃがいも　カレールウ	牛乳	ぶたにく　ベーコン	にんにく　たまねぎ にんじん　ピーマン レーズン　グリンピース アスパラな　チンゲンサイ
	13 （金）	たんぱく質の働きを知ろう ビビンバ　牛乳　ちゅうかスープ てづくりプリン	ごはん　さとう　ごま ごまあぶら　あぶら	牛乳	ぎゅうにく　たまご とうふ　わかめ	しいたけ　にんにく ほうれんそう　もやし にんじん　ぜんまい ねぎ
	16 （月）	授業４校時				
	17 （火）	修了式　（5年弁当）				
	18 （水）	卒業証書授与式				