

3月ひとくちメモひょう

令和4年度 にしねちくがっこうきゆうしょくセンター(にしね・まつお)

月	火	水	木	金
<p>縁起のよい意味が込められた ひな祭りのたべもの</p>  <p>はまぐりの貝殻は、対になっている貝殻でなければぴったりと合いません。このことから、仲の良い夫婦をあらわし“良縁にめぐまれますように”との願いがこめられています。</p>  <p>はなぐりのお吸い物</p>		<p>ひなあられ</p> <p>ピンク、みどり、きいろ、しろの4色でそれぞれ四季をあらわしています。でんぶんがおおく健康によいことから“1年中娘が幸せにすごせるように”という願いがこめられています。</p> 		<p>ひしもち</p> <p>ひしもちは「あか・しろ・みどり」の3色のひしがたのおもちです。この3色で『雪が溶け、緑が芽生え、花が咲く』という春にむかうようすをあらわしており、時間のながれるようすから子どもの成長を祝う意味があります。食べるときはかどをちぎって食べると『かどがたたすにすごせる』といわれています。</p>
<p>健康な体づくりのために 栄養バランスよく食べよう</p> <p>わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれおもな働きがあります。健康にすごすには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。</p> 		<p>1</p> <p>でこぼん じゃがいものトマトに マスタード チキン</p> <p>テーブル ロールパン</p> <p>はたとと やさいの スープ</p>	<p>2</p> <p>ソフール げんき ヨーグルト</p> <p>ちゅうか サラダ さくら シューマイ(2こ)</p> <p>ごはん</p> <p>とんこつ みそラーメン スープ</p>	<p>3</p> <p>さくらもち</p> <p>きんぴらごぼう エビフライ</p> <p>ごはん</p> <p>たいと なのはなの すましじる</p>
<p>6</p> <p>さつまあげと にんじんの そぼろに さんまの かんろに</p> <p>ごはん</p> <p>わかめと じゃがいもの みそしる</p>		<p>7</p> <p>あまなつ うめおかかあえ とりのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>さけの つみれじる</p>	<p>8</p> <p>すだち ゼリー</p> <p>はちまんたい だいやのサラダ いわてぎゅう ハンバーグ</p> <p>ロングライフ コッペパン</p> <p>はちまんたい マッシュルームと ほうれんそうの クリームチュー</p>	<p>9</p> <p>かいそうツナ サラダ トマトオムレツ</p> <p>ごはん</p> <p>れんこんと つぶすけ かぼちゃの カレー</p>
<p>13</p> <p>にくじゃが さわらたつた</p> <p>ごはん</p> <p>なめこじる</p>		<p>14</p> <p>ごまずあえ わふうかみかみ グラタン</p> <p>ごはん</p> <p>ほしぱじる</p>	<p>15</p> <p>フレンチサラダ しろみざかなの おからピザやき</p> <p>ミルク コッペパン</p> <p>ミートボール スープ</p>	<p>10</p> <p>みかん ゼリー</p> <p>ごまマヨサラダ たらの さいきょうやき</p> <p>ごはん</p> <p>みだくさん みそしる</p>
<p>給食クイズです。【1】わかめは海の中では何色でしょうか？ ①みどり ②ちやいろ ③きいろ 正解は、②ちやいろでした。お湯でゆでるとみどり色になりますよ。 【2】わかめは自分より大きいでしょうか？ 正解は、大きいです。わかめは11月ごろに5センチほどで、2月から3月にかけてどんどん大きくなり、3月には2~3メートルにもなります。</p>		<p>きょうは、岩手県産(いわてけんさん)つぶ助(すけ)かぼちゃをこまかく切ったものがカレーに入っています。緑黄色野菜(りょくおうしょくやさい)のかぼちゃには、ベータカロテン、ビタミンE、Cなどが多く含(ふく)まれています。かぜ予防(よぼう)に食べたい食品(しょくひん)です。</p>	<p>きょうは、岩手県産(いわてけんさん)つぶ助(すけ)かぼちゃをこまかく切ったものがカレーに入っています。緑黄色野菜(りょくおうしょくやさい)のかぼちゃには、ベータカロテン、ビタミンE、Cなどが多く含(ふく)まれています。かぜ予防(よぼう)に食べたい食品(しょくひん)です。</p>	<p>「西京(さいきょう)やき」とは、京都(きょうと)で作られるあまい白みそ(西京みそ)にみりん・酒(さけ)などをくわえた漬(つ)けダレに魚の切身(きりみ)などを漬(つ)けこんで、やいたものです。まろやかな甘(あま)みとほどよい塩味(えんみ)で素材(そざい)の味を引き立てる料理です。</p>
<p>すこしずつさむさがやわらいで、日(ひ)がしも春(はる)に近づ(ちか)づく時期(じき)になりました。しかし、きせつ(きせつ)のかわりめは体調(たいこう)をくずしやす(やす)いので、あらためて食事(しょくじ)のしかたを見直(みなお)したり、生活リズム(せいかつリズム)をととのえるように気(き)をつけましよう。</p>		<p>この一年(いちねん)で、みなさんは体(てい)も心(こころ)も大きく成長(せいじょう)しましたね。新しい学年(がくねん)を、みんなで元氣(げんき)にむかえられるように、すきなものだけたべるとはならず、えいようのバランスも考えてたべていきましょう。また、一年(いちねん)をふりかえって、食べ方(たべかた)や盛(もり)り方(かた)など、自分でできなかったと思うところは、来年(らいねん)できるようにがんばってみましよう。</p>	<p>春休みも 毎日朝食をとろう</p>  <p>朝食(ちようしょく)は脳(のう)や体(てい)を自覚(じかく)めさせ、エネルギーを補給(ほくけい)する上でとても大切です。長い休(やす)みの間(かん)も朝寝坊(あさねぼう)をしないで早起(わせ)きをして、毎日(まいにち)必ず朝食(ちようしょく)をとるようにましよう。</p>	
		<p>春休みは 家の仕事を 積極的に！</p> <p>家庭(かてい)の仕事(しごと)は例えば配せんや食器(しょくき)の片づけ、ごみ出しなどがあります。自分にできることを考え、自分の仕事(しごと)としてやってみましよう。</p> 		