

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--------|---|---|--|---|--|
| | 3月6日 ししゃも | 3月7日 タンタンめん | 3月8日 もやし | 3月9日 こんぶ | 3月10日 あずきコッペ |
| もりつけ図 | | | | | |
| ひとくちメモ | <p>柳の葉をアイヌ語で「シュシャム」といいます。北海道のアイヌには「大ききんにみまわれたアイヌの人々を救うために神様が柳の葉を川に投げてししゃもにかえた」という言い伝えがあります。そこから「ししゃも」になりました。</p> <p>*今日の味つけのりのパッケージには、学校給食週間作品入賞の標語や絵が印刷されています。</p> | <p>「タンタン」とは中国の言葉で、「天秤棒」をあらわします。天秤棒とは、肩に担ぎ、両端に荷物をぶらさげて運搬する、昔の道具です。</p> <p>中国では、もともと天秤棒を担いで売り歩いていましたが、スープを持ち歩くのは困難であったことから、汁のない担々麺ができました。</p>  | <p>緑豆や大豆などの豆類を水につけ、日光に当てずに育てた若い芽のを「もやし」といいます。主に大型の工場で作られています。全体の90%が水分ですが、ビタミンCや食物せんいも多く含まれています。また、一年中価格が安いので、あえ物、炒め物、スープなどいろいろな料理に使われます。今日はサラダにしました。</p> | <p>昆布のおもな産地は北海道沿岸です。利尻昆布、日高昆布、羅臼昆布などが有名です。昆布だしは日本料理の基本となるだしの一つです。昆布には水に溶ける性質を持つ「水溶性食物繊維」が、ごぼうの約5倍、さつまいもの約8倍も含まれています。だしに使うだけでなくおでんや佃煮に</p>  | <p>今日のアズキコッペには、二種類の豆が使われています。一つ目は、ペースト状の「白いんげん豆」です。二つ目は、甘く煮た「あずき」です。</p> <p>豆には、炭水化物、たんぱく質、無機質、ビタミン、食物繊維と様々な栄養が含まれています。</p> <p>二種類の豆のハーモニーを楽しんでいただきます。</p> |
| | 3月13日 とうふ | 3月14日 いろいろ | 3月15日 きくらげ | 3月16日 みとちゃんうめゼリー | 3月17日 |
| もりつけ図 | | | | |  |
| ひとくちメモ | <p>豆腐の種類には絹と木綿がありますが、その違いは、作り方にあります。</p> <p>木綿豆腐は、豆乳ににがりを加えて一度固めたものを崩してから、力をかけて水分を絞り、再び固めたものです。絹豆腐は、木綿豆腐よりも濃い豆乳ににがりを加えて、そのまま固めて作ったものです。</p> <p>今日は、木綿豆腐を使ったみそ汁です。</p> | <p>もう、春はそこまできています。</p> <p>春は、若葉の緑色が映える季節です。今日は、給食でも春の色を料理で表現してみました。きれいな緑色は、何の色だと思いますか？</p> <p>答えは、バジルと小松菜の色です。</p> <p>中でもバジルは、香りにも優れています。今日は、五感を使って、楽しくいただきます。</p> | <p>スープの中に入っている黒い食べものがきくらげです。名前の由来は、コリコリとした食感がくらげに似ているから、木に生えたくらげで「きくらげ」と名付けられました。食物せんいやビタミンD、鉄などの不足しやすい栄養素を多く含んでいます。ほとんどが中国からの輸入ですが、茨城県でも栽培されています。</p>  | <p>毎年、偕楽園で開催される梅まつりには、全国から多くの人々が訪れます。そこで、観ても、食べても楽しめる梅の産地を目指して、「ふくゆい」という品種が誕生しました。「ふくゆい」という名前には人々へ福を結びたいという意味が込められています。</p> <p>今日のゼリーには、「ふくゆい」が使われています。</p>  | <p>6年生、ご卒業おめでとうございます。中学校の給食は、食器やスプーンのサイズが大きくなり、量も多くなります。その理由は、皆さんが、一生のうちで一番多くの栄養を必要としている時期になるからです。</p> <p>中学校でも給食をしっかり食べて、成長期に必要な栄養素を補給していきましょう。</p> |