

	月	火	水	木	金
	3月20日 だいこん	3月21日	3月22日 いばらきガパオ	3月23日 つくろう料理	3月24日
もりつけ図	⑤ フルーツアンドゼリー ② ③ だいこんサラダ ① ごはん ④ じゃがいもの そぼろに		① いばらきガパオ (ごはん) ③ はるさめとえび ポールのスープ	⑥ さくらゼリー ③ いためビビンバ ① ごはん ④ ほうせきばこ スープ	
ひとくちメモ	<p>だいこんは、日本各地でたくさん作られていて、種類も豊富です。1本10 kg 以上の世界一重い「桜島大根」や1本1 m 以上の世界一長い「守口大根」などがあります。よく目にするのが「青首大根」で、首の部分が緑色をしているのが特徴です。大根は、根に近い部分ほど辛味が強く、葉に近い部分ほど甘味があります。大根は、日本で一番多く食べられている野菜です。冬が旬というイメージが強いですが、「春大根、夏大根、秋冬大根」の3種類があります。春大根は春に収穫する大根です。冬の大根より辛味がありますが、水分量が多いため、みずみずしいのが特徴です。</p>		<p>2020年に茨城県の新名物として、茨城県の食材をふんだんに使ったガパオライスが誕生しました。茨城ガパオのポイントは、「茨城県産のれんこんを使うこと」です。他にも赤ピーマンやしらすなども使われています。納豆を加えるお店もあるので、給食ではひきわり大豆を加えました。</p>		<p>今日の「宝石箱スープ」は、つくろう料理コンテストの入賞作品で、水戸市立吉田小学校の卒業生（現在、水戸第四中学校）の横須賀茉莉子さんが考えた料理です。パプリカや卵、油揚げなど茨城県の食材が使われています。茨城県は食材の宝庫であり、それが伝わるように見た目もキラキラして見えるよう切り方などが工夫されています。</p> <p>横須賀さんのレシピはホテルレイクビュー水戸のランチタイムに提供されています。コンテストに入賞すると、県庁の食堂で提供されたり、スーパーのレシピチラシとして設置されたりします。ぜひ皆さんも来年度、チャレンジしてみませんか。</p>

水戸市 楽しい食事の合言葉

たのしい

の のどろがい
てあろ わす しょうかんか
手洗い忘れず習慣化!

い いただきます!
ごちそうさま!
げんき 元気よく!

いただきます

ごちそうさま

【お知らせ】
来年度より「きゅうしょくカレンダー」は横型から縦型になります。

た たもの かか ひと
食べ物に関わる人へ
かんしゃ 感謝をしよう

し しせい よ すわ
姿勢良く座って
えが お かいわ
笑顔で会話しよう

よ よく噛むと
は 歯にも お腹にも
な かいわ
いいこといっぱい!