






月	火	水	木	金
<p>(★4日のつづき) 日本味めぐり～兵庫県～②</p> <p>かつめしは、洋風のお皿にごはんをよそってカツをのせ、デミグラスソースのたれをかけたか古川市のご当地料理です。今日はごはんの上にデミカツをのせて食べましょう。また、かつめしには、ゆでキャベツをそえるのが定番なので、副菜にキャベツの塩こんぶあえをつけてみました。</p> <p>ばち汁は、播州地方の郷土料理です。播州地方は損保乃糸でもおなじみのそうめんの生産地です。「ばち」とは、そうめんの切れ端のことで、三味線のばちに形が似ているので、この名前になりました。給食では「ばち」は手に入らなかったため、ふつうのそうめんを使用します。</p> 			<p>1 ひなまつり しもつかれ</p> <p>ひなまつりにちなんで、ひなあられを、また3月の田沼の初午祭りにちなんで、栃木県の郷土食のしもつかれを取り入れてみました。郷土の味を知ってもらうために、給食では毎年一回しもつかれを出しています。</p> 	
<p>4 日本味めぐり～兵庫県～①</p> <p>兵庫県は北は日本海、南は瀬戸内海、中央には高い山地が横たわり、高原や島々など、変化にとんだ地形です。また、昔、摂津・播磨・但馬・丹波・淡路という五つの国からできていたため、地域によって異なる食文化があります。(★紙面上部②につづく)</p>	<p>5 セルフチーズバーガー</p> <p>バーガーパンに、トマトソースハンバーグとスライスチーズをはさんでチーズバーガーにして食べましょう。チーズは牛乳に乳酸菌や酵素を加えて固めることで作られます。牛乳からできているのでカルシウムをとっても多くふくむ食品です。</p>	<p>6 さけ(鮭)</p> <p>さけは身の色が赤っぽいので赤身の魚と思われがちですが、実は白身魚に分類されています。身が赤く見えるのは、さけがエサとして食べているエビやプランクトンに赤色の色素がふくまれているためです。今日はシンプルな塩焼きにしました。</p>	<p>7 小魚</p> <p>かたくちいわしなどの小魚は骨も丸ごと食べられるため、みなさんの成長に欠かせないカルシウムを多くとることができます。よくかんで食べて、丈夫な体をつくりましょう。</p> 	<p>8 給食のカレー</p> <p>今日は中学3年生と義務教育学校9年生にとって最後の給食です。小学1年生から、月に一度は食べていたおなじみのカレーにしてみました。9年間を振り返ってみて、給食のメニューや給食時間がみなさんの楽しい思い出となることを願っています。</p>
<p>11 とり肉のマヨネーズいため</p> <p>小さく切った、とりもも肉とたまねぎを、しょうゆ、酒、さとう、マヨネーズで味つけて炒めた料理です。かんたんでおいしいので、おうちの方と一緒に作ってみてもいいですね。</p>	<p>12 給食のサラダ</p> <p>学校給食ではサラダに使う野菜も加熱しているため、レタスやトマトなど生で食べるのに適している野菜は使えません。そのため、加熱できる野菜をゆでてから冷まし、ドレッシングなどで味に変化をつけています。</p>	<p>13 地産地消</p> <p>地産地消という言葉を知っていますか。地域でとれるものをその地域で消費するという意味です。佐野市の給食でも季節ごとにとれる地元の野菜を取り入れています。今日の給食のきゅうりやねぎも佐野市産です。</p>	<p>14 じゃがいも</p> <p>じゃがいもの主な成分は糖質ですが、食物せんいもたくさん含まれているため、同じ重さのごはんと比べるとエネルギー(カロリー)は約半分になります。また、熱に溶けにくいビタミンCも多く含まれています。</p>	<p>15 にら</p> <p>今日のナムルには、にらが使われていますが、栃木県は全国1、2位のにらの産地です。特に鹿沼市や大田原市などで栽培がさかんです。体をあたたためて元気にしてくれるスタミナ野菜です。</p>
<p>18 いただきます</p> <p>「いただきます」とは食材や、食べられるようになるまでに関わる全ての人々に向けた感謝の言葉です。食べられることに感謝をし、心をこめて「いただきます」のあいさつをしましょう。</p>	<p>19 カレーうどん</p> <p>明治時代の終わり頃、カレーライスのお店にお客さんをとられた東京のお蕎麦屋さんが考えたメニューだといわれています。かつおのだしと、カレーがあわさり、庶民の味として広まったそうです。</p>	<p>20 春分の日</p> 	<p>21 今年度をふりかえって</p> <p>今年度最後の給食です。1年前と比べると、みなさんの体はずいぶん成長したことでしょう。成長期のみなさんにとって、体の基礎をつくる大切な時期なので、毎日の食事できちんと栄養をとるようにしましょう。</p> 