



月	火	水	木	金
 	<p>1 セルフサンド</p> <p>コッペパンに焼きそばをはさんで焼きそばパンに、フルーツクリームをはさんでフルーツサンドにして食べましょう。パンを半分にして、2種類のサンドにしても楽しいですね。</p>	<p>2 しもつかれ</p> <p>田沼の初午祭にしもつかれを食べる風習から、毎年この時期に一度だけ、給食にも登場します。苦手な人や食わずぎらいな人も多いようですが、給食では食べやすく作っておりますので、ぜひ味わってみてくださいね。</p>	<p>3 ひなまつり</p> <p>ひなまつりは女の子の健やかな成長を祝う行事です。昔の暦では桃の花が咲く頃であることから、桃の節句ともいいます。今日は桃色、緑、白で春の訪れと愛もちを表現した3色のひなまつりゼリーにしてみました。</p>	<p>4 日本味めぐり～宮城県～①</p> <p>宮城県は漁業が盛んで、さんまの名産地なので、主菜はさんまのおかか煮にしました。また、三陸海岸はわかめが有名なので、副菜は歯ごたえのよいきわかめを使用した、くきわかめとチキンのサラダにしました。 (紙面下へつづく)</p>
<p>7 肉じゃが</p> <p>「肉じゃが」という名前が多くのレストランなどで世間に広く知られるようになったのは、1970年代になってからだそうです。歴史は浅いですが、今では家庭料理の代表的な存在で、給食でも人気の料理です。</p>	<p>8 ミネストローネ</p> <p>ミネストローネはイタリア語で「たくさんのスープ」という意味のイタリアの家庭料理です。ベーコン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、粉チーズなどが入った、栄養満点のスープです。</p>	<p>9 給食のカレー</p> <p>今日は中学3年生・義務教育学校9年生にとって最後の給食ですね。小学1年生から、ほぼ毎月一回食べていた給食のカレーとも、いよいよ今日でお別れです。給食がみなさんにとって良い思い出になりますように。</p>	<p>10 ゴマネーズサラダ</p> <p>今日のサラダはキャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、ちくわをすりごま、マヨネーズ、しょうゆであえました。ごまは消化が悪いので、よくかんだり、すりごまにして使うと吸収がよくなります。</p>	<p>11 はるまき</p> <p>中国では、立春の頃に、新芽を出す食材を小麦粉で作った皮にまいて食べていたことから、春巻きという名前がつけました。春のおとずれを喜ぶ料理です。英語でも、スプリングロールと訳されています。</p>
<p>14 セルフいか天どん</p> <p>いか天ぶらをごはんにのせて、天どんのたれをかけて食べましょう。いかに含まれるタウリンは、疲れた体を元気に回復してくれるはたらきがあります。</p>	<p>15 チンゲンサイ</p> <p>中華料理でおなじみのチンゲンサイ。中国では白菜の仲間とされていますが、白菜は淡色野菜、チンゲンサイは緑黄色野菜に分類されます。ビタミンC、カルシウム、鉄分も多く、煮くずれしない野菜です。</p>	<p>16 主食を食べよう</p> <p>ごはん、パン、めんなどの主食は食事の基本となるものです。体を動かし、脳のはたらきを活発にするために欠かせないものなので、体と頭をフル回転させるためにも、必ず食べるようにしましょう。</p>	<p>17 だいこん</p> <p>だいこんは日本で一番生産量が多い野菜です。一年を通して各地で栽培しています。白い部分の全てが根と思われがちですが、葉っぱに近い上部で、ヒゲ根がはえていない部分は茎です。</p>	<p>18 カレーぎょうざフライ</p> <p>カレーをぎょうざの皮でつつみ、パン粉をつけて揚げた、まるでカレーパンのようなユニークなフライです。</p> 
<p>21 春分の日</p> 	<p>22 食事のマナーはOK?</p> <ul style="list-style-type: none"> 正しい姿勢で食べていますか。 音を立てて食べていませんか。 食器は正しく持って食べていますか。 <p>日ごろの食事のマナーをもう一度ふりかえってみましょう。</p>	<p>23 今年度を振り返って…</p> <p>今年度も「おいしいね!!」を読んでいただき、ありがとうございました。今後も給食や食に関する様々な情報をお知らせしていきますので、ぜひご家庭で話題にしていただければと思います。</p>	<p>(★4日のつづき) 日本味めぐり～宮城県～②</p> <p>はっと汁は宮城県北部の郷土料理です。その歴史は古く、400年前にさかのぼります。昔、年貢を納めた後の米も藩に献上し、農民は満足に米を食べることができませんでした。そこで考えられたのが、小麦粉を練って作った「はっと」を入れた汁物です。「はっと」はすいとんよりもツルツルした食感が特徴です。宮城県には昔から「がんづき」というお菓子があります。黒糖を使用した素朴な蒸しパンです。そのがんづきにちなみ、黒糖蒸しパンをデザートにしました。</p>	