



月	火	水	木	金
	<p>(5日の続き) 日本味めぐり～兵庫県～②</p> <p>地域によって異なる食文化があります。かつめしは、洋風のお皿にごはんをよそってカツをのせ、デミグラスソースをかけた加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昆布あえをつけてみました。ばち汁は、播州地方の郷土料理です。播州地方は揖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、普通のそうめんを使用します。</p>			<p>1 ひなあられ</p> <p>3月3日のひな祭りに先がけ、今日はひな祭りの代表的なお菓子「ひなあられ」が付きまます。関東では今日のような甘い味が一般的ですが、関西では塩やしょうゆをきかせたしょっぱい味が一般的だそうです。</p>
	<p>4 豚肉</p> <p>豚肉には疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富に含まれます。ビタミンB1はたまねぎと一緒に食べると吸収がよくなります。カレーには豚肉とたまねぎの両方が使われているので、残さず食べて元気に過ごしましょう。</p>	<p>5 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、中央には高い山々が連なり、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5つの国からできていたため、</p>	<p>6 地産地消</p> <p>今日のラーメンに使われているねぎやサラダに使われているキャベツときゅうりは佐野市や足利市で作られたものです。地元の農家さんたちが作った新鮮でおいしい野菜を味わって食べましょう。</p>	<p>7 しもつかれ</p> <p>しもつかれは栃木県の郷土料理です。今では作る家庭が少なくなりましたが、郷土の味を知ってほしいという思いから、給食では毎年提供しています。食べやすくアレンジしていますので、ぜひ食べてみてください。</p>
<p>11 ごはんとみそ汁は相性抜群!</p> <p>昔から日本人の食卓に欠かせないごはんとみそ汁。実は、栄養の面からみてもとても良い組み合わせといえます。それは、お米とみその原料である大豆がお互いの足りない栄養素を補い合っているからです。</p>	<p>12 ホイコーロー</p> <p>中国の四川料理の1つで、キャベツと豚肉を甘辛みそで味付けした料理です。本場では唐辛子をはじめとする香辛料をたっぷり使って辛みを出すのですが、給食では辛みを抑えた食べやすい味に上げています。</p>	<p>13 小松菜</p> <p>小松菜は東京都の小松川付近で栽培が始まったことからこの名が付いたといわれています。成長期に不足しがちなカルシウムや鉄が豊富に含まれているため積極的にとりたい野菜です。今日はスープに使っています。</p>	<p>14 揚げぎょうざ</p> <p>宇都宮市の名物でもあるぎょうざは中国生まれの料理だといわれています。中国では縁起のいい食べ物として、お正月や結婚式などの祝いの席でも食べられているそうです。今日は揚げぎょうざにして提供します。</p>	<p>15 パスタとスパゲティの違いは?</p> <p>パスタは小麦粉を練って作ったもの全般を指す言葉です。パスタの中で、細長い麺状のものを特にスパゲティと呼びます。パスタには数百種類もあるといわれていて、ペンネやマカロニもその1つです。</p>
<p>18 たまねぎ</p> <p>生で食べると辛い強い野菜ですが、加熱することで甘くなり、料理をおいしくくれます。今日のハッシュドポークのたまねぎもじっくり炒めていますので、ぜひたまねぎの甘みとコクを味わってみてください。</p>	<p>19 わかめ</p> <p>わかめは日本では縄文時代から食べられていたとされ、昔から日本人の食卓に欠かせない食材です。お腹のお掃除役として知られる食物繊維や、骨や歯を強くするカルシウムといった様々な栄養素が含まれています。</p>	<p>20 春分の日</p>	<p>21 1年を振り返ってみよう</p> <p>今日は今年度最後の給食です。この1年、正しいマナーで食事はできましたか? よく噛み、残さず食べることができましたか? 後片付けはきちんとできましたか? 一人ひとり、1年間を振り返ってみましょう。</p>	