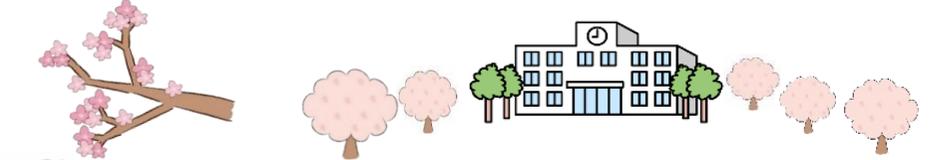




月	火	水	木	金
<p>2 ひなまつり ♡ しもつかれ</p> <p>ひなまつりにちなんで、ひなまつりゼリーを、また3月の田沼の初午祭にちなんで、栃木県の郷土食のしもつかれを取り入れました。郷土の味を知ってもらうために、毎年一回、しもつかれを給食に出しています。</p>	<p>3 よくかんで食べましょう</p> <p>今日はたこが入っている、食感の良いたこナゲットです。たくさんかんで食べることで、消化が良くなり、歯やあごが丈夫になります。今日の給食もよくかんで食べましょう!</p>	<p>4 わかめごはん</p> <p>みなさんに大人気のわかめごはんが久しぶりに給食に登場です。わかめには食物繊維やビタミンのほかにカルシウムも豊富に含まれています。カルシウムは、成長期には特に積極的に摂ってほしい栄養素の一つです。</p>	<p>5 ポターージュ</p> <p>ポターージュという日本では生クリームなどを使用したクリーミーなスープをさしますが、本場のフランスでは、スープ全般のことをポターージュと呼んでいるそうです。</p> 	<p>6 てまきずし</p> <p>● 本日のすしネタ ● ・ツナマヨあえ ・えびフライ</p> <p>てまきずしに酢めしを添えて、ツナマヨあえや、えびフライを巻いて食べましょう。食べる前の手洗いは、</p>  <p>ていねいにしましょう。</p>
<p>9 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、佐野市の学校給食がみなさんの良き思い出として残ることを願っています。</p>	<p>10 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った全てのひとびとに向けて感謝の言葉です。日々、食事を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>11 さけ</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、実は白身魚です。身が赤く見えるのは、さけがエサとして食べているエビなどに、赤色の色素が含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>12 ポテトのチーズ煮</p> <p>食べやすい大きさに切ったベーコンとたまねぎをバターでよく炒め、ゆでた角切りのじゃがいもとチーズを混ぜて塩こしょうで味を整えたら、おいしいポテトのチーズ煮のできあがりです。簡単にできるので、ぜひ作ってみてください。</p>	<p>13 小松菜</p> <p>小松菜は、給食でもよく登場する食材です。和え物にしたり、スープやみそ汁に入れたり、様々な料理に合い、栄養価も高い野菜です。東京都江戸川区にある小松川あたりでたくさん栽培されていたことから、その名がついたと言われています。</p>
<p>16 Q食クイズ</p> <p>今日のけんちん汁にも入っている「豆腐」は、どこの国で誕生したでしょうか。</p> <p>①日本 ②タイ ③中国</p> <p>(答えは紙面右下)</p>	<p>17 地産地消</p> <p>地域でとれるものをその地域で消費する(食べる)という意味です。学校給食でもキャベツやきゅうり、ねぎなどの季節ごとにとれる地元の野菜を取り入れています。また、今日のビーフシチューには県産牛肉を使用しました。</p>	<p>18 ぶり</p> <p>成長するにつれて呼び名が変わる魚をしゅっせうとい、ブリが有名です。関東では、ブリは成長順に、モジャコ→ワカシ→イナダ→ワラサと名前を変え、体長80センチ以上になって、ようやくブリと呼ばれるようになります。</p>	<p>19 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>20 春分の日</p> 
<p>23 今年度をふりかえって</p> <p>今年度最後の給食です。一年前と比べると、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、毎日の食事でしっかり栄養をとるようにしましょう。</p>	 <p>これからも、の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。今年度も、栄養満点の給食をしっかりと食べていただき、ありがとうございました。</p> 			