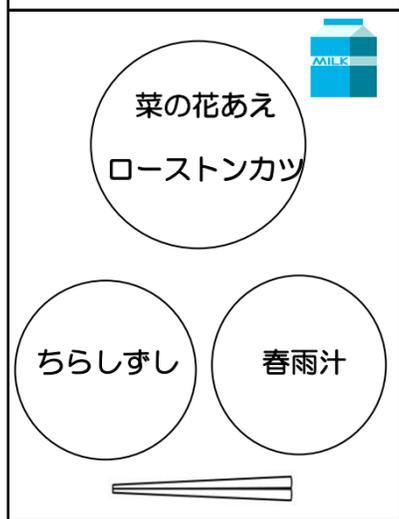
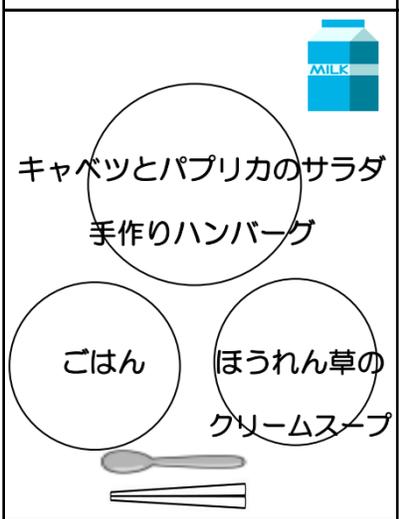
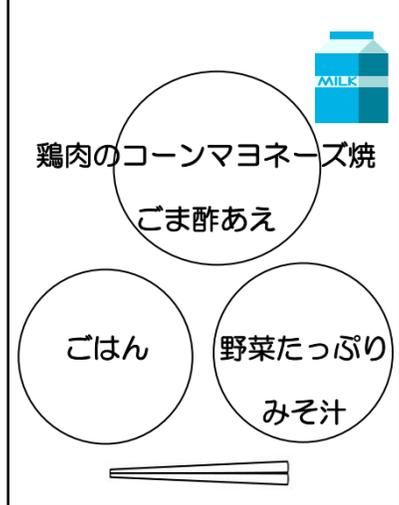
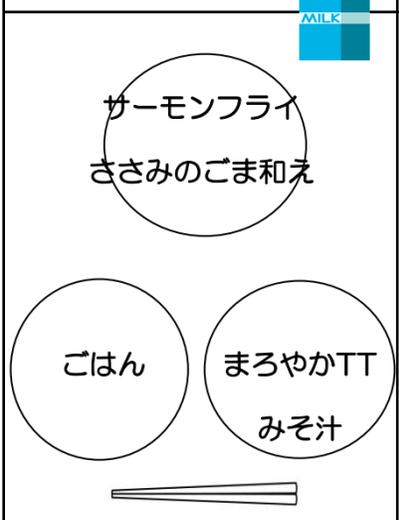
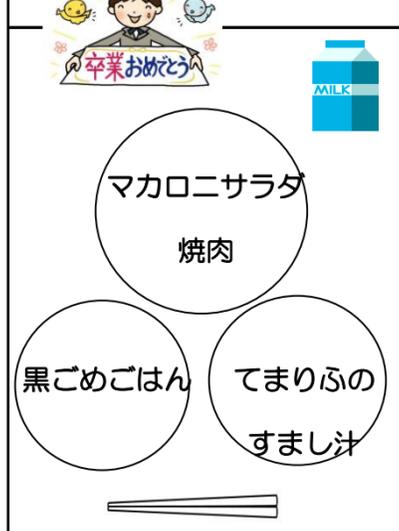


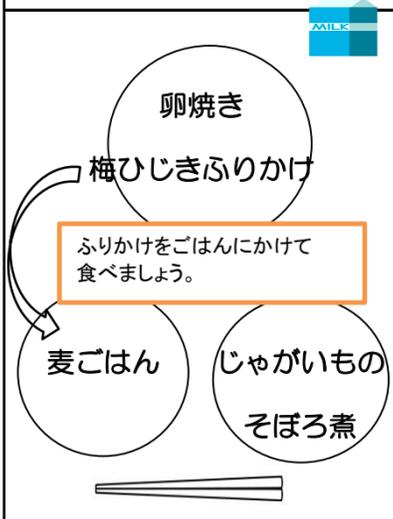
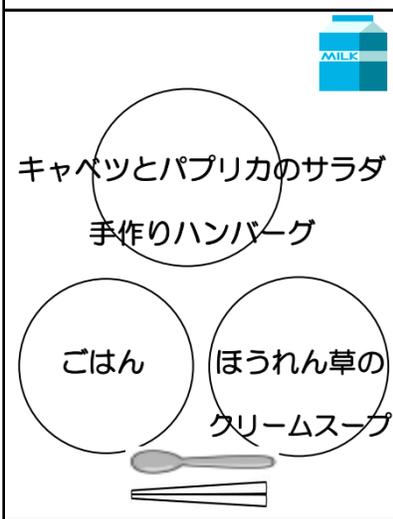
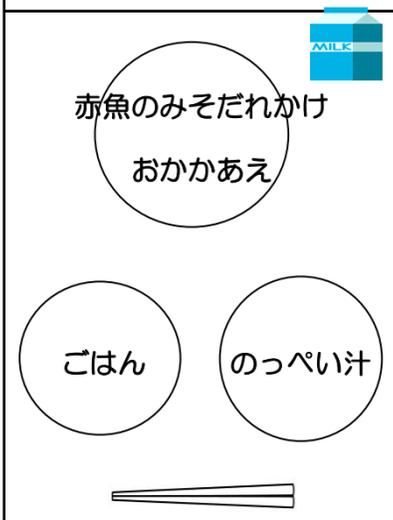
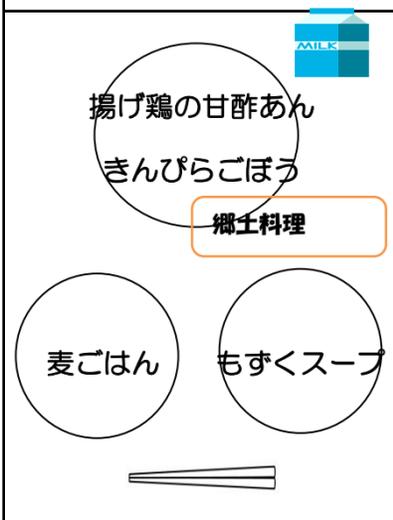
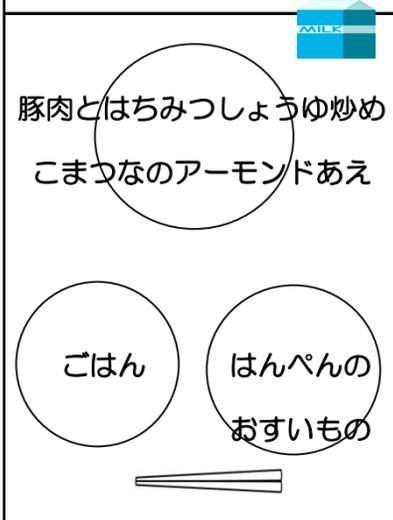
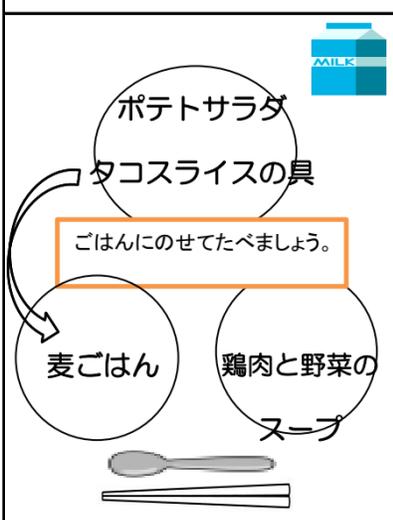
# 3月の配膳表

伊万里市学校給食センター

<p>2日(月)</p> <p>ひなまつり</p> 	<p>「ひなまつり」行事食</p> <p>3月3日は「ひなまつり」桃の節句(せっく)です。ひなまつりにはひな人形をかざり、桃の花やひしもちを供(そな)えます。また、子どもの健康と幸せを願い「ちらしずし」や「はまぐりのおすいもの」を料理してお祝いします。今日の給食は、みなさんがすこやかに成長することを願って作りまし。菜の花和えは、春の食材である「菜の花」を使った和え物です。春を感じてください。</p>	<p>6日(金)</p> 	<p>ハンバーグについて</p> <p>今日の給食は手作りハンバーグです。給食センターで、調理員さんが一つ一つ丁寧に丸めて作っていただきました。ハンバーグが生まれたのは、ドイツのハンブルグ地方だと言われています。英語の「ハンバーグ」はハンブルグ地方を意味する言葉でもあります。日本ではハンバーグと言っても、中にチーズが入ったものや、和風ソース、デミグラスソースなど、色々な種類がありますね。今日はケチャップソースと合わせました。お味はいかがですか？</p>
<p>3日(火)</p> 	<p>山代西小学校6年生のおすすめみそ汁</p> <p>今日の味噌汁は、山代西小学校の6年生が応募してくれたレシピです。材料の選び方を「まごはやさしい」に合わせ、電子レンジを使うことや時間をきちんとはかることなど、工夫がよく考えられていました。大根やにんじんの切り方や大きさも、「食べやすさ」を意識していて、とても丁寧でした。ありがとうございます。今日の給食では、できるだけその作り方に近づけていますが、大量調理のため少し違うところもあります。味わって、残さず食べましょう。</p>	<p>9日(月)</p> 	<p>感謝して食べよう</p> <p>「食べる」ことは私たちにとって「生きる」ために必要なことです。食べる前の「いただきます！」は、「いのちをありがたくいただきます」という言葉です。どんな食べ物にも「いのち」が宿っていて、私たちが食べるということはその「いのち」をいただくということなのです。感謝の気持ちを忘れずに、最後の一粒まできちんと食べましょう。また、食後の「ごちそうさま」は食事を作ってくれた人をはじめ、食事に関わってくれたすべての人への感謝の言葉です。心を込めて言しましょう。</p>
<p>4日(水)</p> 	<p>八宝菜(はっぼうさい)について</p> <p>今日の給食の八宝菜(はっぼうさい)についてお話をします。八宝菜(はっぼうさい)とは中華料理の一つです。八宝菜の「八」は「8種類」という意味ではなく「たくさん」という意味があります。豚肉、キャベツ、たけのこ、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、きぬさやとたくさんの具材を使っており、栄養もたっぷりです。</p>	<p>10日(火)</p> 	<p>東山代小学校6年生のおすすめみそ汁</p> <p>今日は東山代小学校6年生のみそ汁を紹介します。工夫をしたところは「豆乳を入れることでまろやかに仕上げる」「厚揚げでコクを出す」「まごはやさしいをとり入れる」と教えてくれました。そしてみそ汁の名前ですが、豆乳を投入(とうにゅう)でTT(ティーティー)と名付けたそうです。いりこの頭をとって水に浸すなど、ていねいに作っていらっしゃいました。給食のいりこのだしも調理員の方々が丁寧にみて、異物がないか確認の上しっかりだしをとってくださっています。味わって食べましょう。</p>
<p>5日(木)</p> 	<p>卒業お祝い給食</p> <p>中学3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。今日は、お祝いメニューの給食です。日本ではお祝いのときに「お赤飯」を食べることが多いですが、今日は伊万里産の黒米を使った「黒米ごはん」にしています。給食の基本は「主食・主菜・副菜・牛乳」の組み合わせです。成長期のみなさんが、必要な栄養をバランスよくとるための大切な形です。これからの食生活でも、ぜひ意識してみてください。</p>	<p>ねんかん 1年間どのような食生活を送りましたか?</p> <p>1 毎日、朝ごはんを食べましたか? 2 一日3食、きちんと食べましたか? 3 好き嫌い、食べず嫌いは減りましたか? 4 おやつなどをかうとき、きちんと表示を見ましたか? 5 おやつは時間と量を決めて食べましたか? 6 食事をする前に手洗いをしましたか? 7 食事はよくかんで食べましたか? 8 「ながら食べ」をしませんでしたか? 9 食事のマナーを守って食べることができましたか? 10 感謝して食べることができましたか? 11 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか? 12 家族や友だちと楽しく食べられましたか?</p>	

# 3月の配膳表

伊万里市学校給食センター

<p>11日(水)</p>  <p>ふりかけをごはんにかけて食べましょう。</p>	<p><b>はしの持ち方について</b></p> <p>日本の食事作法は、『はしに始まり、はしに終わる』というほど、はしは大切な食事の道具です。美しい「はし使い」をすると、料理を食べやすくなるだけでなく、ほかの人にもよい印象をあたえます。学校の給食でもほとんどが「おはしの食事」です。正しいはしの持ち方ができているか確認してみてくださいね。</p>	<p>17日(火)</p> 	<p><b>ハンバーグについて</b></p> <p>今日の給食は、手作りハンバーグです。給食センターでは、調理員さんが一つひとつ丁寧に丸めて作っていただきました。ハンバーグの名前は、ドイツの「ハンブルク地方」に由来すると言われています。英語の“hamburg”も、土地の名前に由来した言葉です。日本では、チーズ入りや和風ソース、デミグラスソースなど、さまざまな種類がありますね。今日は、ケチャップソースを合わせています。手作りの味を、じっくり味わってください。</p>
<p>12日(木)</p> 	<p><b>朝ごはんをしっかりとうろう!</b></p> <p>みなさんは、朝ごはんをしっかり食べていますか？朝ごはんには、いいことがたくさんあります。1つ目は、体があたたまり、動く準備ができること。2つ目は、脳にエネルギーが届いて、考える力がアップすること。3つ目は、大腸の動きを助け、体の中のいらぬものを出しやすくしてくれることです。このように、朝ごはんは1日のスタートを元気にしてくれます。「早ね・早起き・朝ごはん」を大切にしましょう。</p>	<p>18日(水)</p>  <p>郷土料理</p>	<p><b>元気な体をつくろう</b></p> <p>元気な体をつくるためには、好き嫌いせず、何でも食べることが大切です。食べ物はその働きによって3つのグループに分けることができます。ごはんやパンなどはエネルギーをつくり、肉や魚、卵、豆、海草などは体をつくります。野菜や果物、きのこなどは体の調子を整える働きがあります。給食には、必ずこの3つのグループの食べ物が入っています。好き嫌いせず、しっかり食べて元気な体をつくりましょう。</p>
<p>13日(金)</p> <p><b>ハッピーにんじん</b></p> 	<p><b>ハッピーにんじん</b></p> <p>毎月「ハッピーにんじんの日」がありますが、みなさんは当たったことがありますか？これは、給食の時間が少しでも楽しくなるように、調理員さんが考えてくださった取り組みです。また、給食の時間を楽しむためには、ゆったり食べる時間を確保することも大切です。そのためには、ルールを守り、すばやく準備をすること、そして一人ひとりが自分の役割をしっかり行うことがポイントです。</p>	<p>19日(木)</p> 	<p><b>牧島小学校5年生のおすすみそ汁</b></p> <p>今日のおみそ汁は、「時間がないときに洗い物が少なく、しかも栄養ばっちり」のレシピです。牧島小学校の5年生が考えてくれました。あらかじめ切ってある野菜を使って時短にしたり、まな板を使わずに料理用ハサミで切ったりと、工夫がたくさんつまっています。みそ汁を自分で作ろうという気持ちが、しっかり伝わってきますね。みなさんも、春休みに自分だけの「マイみそ汁」を作ってみてはいかがでしょうか。</p>
<p>16日(月)</p> 	<p><b>はちみつについて</b></p> <p>はちみつの主成分は「糖」で、体や脳を動かすための大切なエネルギー源になります。はちみつにふくまれる糖は、体の中で分解されるのがはやく、食べると比較的すぐにエネルギーとして使われやすい特ちょうがあります。そのため、運動をしたあとや、勉強で頭を使ったあとにもぴったりの食べ物です。今日の給食では、そのはちみつを使って「豚肉のはちみつしょうゆ炒め」を作りました。しょうゆのうまみとはちみつのやさしい甘さが合わさることで、食べやすく、体に元気をくれる味に仕上がっています。よくかんで味わって食べてくださいね。</p>	<p>23日(月)</p>  <p>ごはんのにせてたべましょう。</p>	<p><b>タコスライスについて</b></p> <p>今日は、今年度さいごの給食です。この1年で、みなさんは準備や片付けを友だちと協力してできるようになりましたか？もうすぐ春休みです。次の学年に向けて、朝・昼・夕の3食をしっかり食べて、よい生活リズムで過ごしましょう。今日のメニューは「タコスライス」です。メキシコのタコスをごはんにのせた、沖縄の人気料理です。アメリカ軍基地を通して広まり、生まれたと言われています。今年度さいごの給食を、味わって食べてくださいね。</p>