



いただきます 3月号






















R5.Mar 白山市立鳥越中学校

今年度も残すところあと1ヶ月となりました。この1年間「いただきます」では特に栄養についてお知らせしてきましたが、役立てていただけましたでしょうか。

来年度に向けて、1年の食生活を振り返り、出来なかったことを来年度の目標にしましょう。

食生活チェック

☆食生活を振り返り、当てはまる場合は○、当てはまらない場合は×を、の中につけましょう。

| | | |
|---|--|---|
| <p>①毎日朝食を食べた。</p>  <p></p> | <p>②食事前に、きちんと手を洗った。</p>  <p></p> | <p>③良い姿勢で食べた。</p>  <p></p> |
| <p>④ごはん・おかず・汁をバランスよく食べた。</p>  <p></p> | <p>⑤よくかんで食べた。</p>  <p></p> | <p>⑥苦手な食べ物にも挑戦した。</p>  <p></p> |
| <p>⑦1日3食、欠かさず食べた。</p>  <p></p> | <p>⑧感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた。</p>  <p></p> | <p>⑨おやつ（間食）を食べる時間を決めて、食べた。</p>  <p></p> |



3月の給食より



◇2日…旅する給食「愛知県」

愛知県は全国で4番目に人口が多い県です。織田信長や豊臣秀吉、徳川家康などといった戦国武将の故郷でもあり、名古屋城などのお城がたくさんあります。愛知県名古屋市発祥の「なごやめし」の22種類の中から「天むす」「味噌煮込みうどん」が登場します。

◇3日…ひなまつり献立



五節句の1つで、女子のすこやかな成長を祈る年中行事です。この日に食べる食べ物として「はまぐりのお吸い物」「ひしもち」や「ひなあられ」「白酒」があります。「ひしもち」の赤には魔除け、白には清らかさと長生き、緑には健康への願いが込められています。また、「ひなあられ」は地域によって違いがあり、関東は甘いポン菓子、関西では醤油味のあられです。

◇8日…お話し献立

「ルドルフとイッパイアッテナ」

うっかりトラックにのってしまい、岐阜県から東京の江戸川区へ運ばれてしまった黒猫のルドルフは、親分猫と出会います。ルドルフの勘違いから親分猫の名前を「イッパイアッテナ」と覚えてしまい、そこからルドルフと「イッパイアッテナ」の生活がはじまります。

給食では、作中で小学校の給食室の調理員さんから分けてもらったルドルフの大好物のクリームシチューが登場します。

Cooking～マヨチキンのコーンフレーク焼き～

※2月の給食に出た献立です。たくさんの方に作り方を聞かれました。ぜひ作ってみてください♪

| 材料(作りやすい分量) | 作り方 |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 鶏むね肉 60g 5切 塩 2g こしょう 少々 マヨネーズ 大さじ3 | <p>① とり肉は、ビニール袋に入れ、塩、こしょう、マヨネーズを入れ、揉みこむ。</p> <p>② 別の袋の中にコーンフレークを入れ、荒く砕く。</p> <p>③ ②に、パン粉、粉チーズを加え混ぜあわせ、①のとり肉にまがす。</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> コーンフレーク 40g (無糖タイプ) パン粉 10g 粉チーズ 15g | <p>④ アルミホイルの上に③をのせ、200℃で20分くらい火が通るまで焼く。</p> |

◇10日…お祝い給食

3年生は、9年間食べてきた給食が最後となります。3年生のみなさんに人気投票を行い、1位だったメニューが登場します。(裏面参照)最後の給食を味わってくださいね。

