



3月 給食だより

令和7年2月28日発行
由利本荘市立東由利中学校

月	火	水	木	金
<p>3月3日はひな祭り</p> <p>桃の節句では、ひな人形をかざり、子どもたちを病気や事故から守ってくれるようにお願いをしたり、縁起のよいものを食べ、子どものすこやかな成長をお祝いしたりします。</p> 		<p>ひしもちの3色の色にはこんな意味があります。赤は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」を意味し、すこやかに育ってほしいとの願いが込められています。ひな祭りに食べられる食べ物には、それぞれ意味があります。</p> 		<p>3/3 桃の節句・ひな祭り</p> <p>Q1 この日のお祝い料理に使われる、2枚のからがピッタリと合う貝は?</p> <p>① アサリ ② ハマグリ ③ シジミ</p>  <p>答えは ハマグリ</p>
3日 ♡わかめごはん ♡さばのみそ煮 れんこんきんぴら 大根のみそ汁 ♡ひなまつりゼリー ジョア (いちご味)	4日 ♡タンメン 花野菜ソテー	5日 ごはん エビシュウマイ 野菜の卵とじ えのきのみそ汁	6日 ♡ポークカレー 福神漬 フレンチサラダ ♡(セレクト) ケーキ	7日 ごはん ♡鶏肉のから揚げ 野菜のごま炒め 貝だくさんみそ汁 お祝いクレープ
魚は、DHAやEPAを豊富に含んでおり、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす一方、善玉コレステロールを増やす働きがあります。魚を取り入れて食べてくださいね。	3月は、新しい年度に向けてのしめくりの月です。1年間で成長したことは何でしょうか？自分の健康を考えて食べるなど、自分の食事やマナーを見直してみてくださいね。	えのきは、きのこ類の中でビタミンB1の含有量がトップクラスです。疲労回復効果があるので、夕食に食べるのがおすすめです。ビタミンB2やビタミンD、鉄も含まれます。	「どんな物を、いつ、どれだけ食べるのか」そして「今だけでなく、これからの長い先も考えた食べ方」を考えてみてくださいね。食べることはみなさんの「生きる力」を支えます。	3年生からのリクエストが、多かった「鶏肉のから揚げ」です。調理員さんたちが、一つ一つ愛情を込めて作ります。3年生最後の給食をおいしくいただきますましょう。
10日 卒業式振替休業日 	11日 丸パン ミートオムレツ まめまめソテー クリームスープ	12日 ごはん 和風ハンバーグ 中華炒め 白菜のみそ汁	13日 ごはん たらのみそマヨ焼き 和風サラダ 豆腐のみそ汁	14日 ごはん ヤンニョムチキン ごま和え じゃが芋のみそ汁
日曜日は3.9ディ(ありがとうを届ける日)でした。いつもおいしいご飯を作ってくれるおうちのの人に、ありがとうの気持ちを届けてくださいね。きっと喜んでくれますよ。	東日本大震災から14年がたちます。また、昨年は、石川県の災害がありました。災害は思わぬ時にやってきます。備えを忘れないようにしたいですね。家庭の備蓄食料を確認しよう。	給食は、みなさんが自分で食事を用意するときの見本になるように、献立を考えています。食事は、主食・主菜・副菜・汁物がそろって栄養バランスがよくなります。	みそは、大豆に米や麦などを加えて、発酵させて作ります。加えるものや、発酵にかかる時間によって色や味、香りが違います。地域によっても色々と違います。調べてみてね。	ヤンニョムとは、韓国料理に使う合わせ調味料のこと。醤油、砂糖、にんにく、鷹の爪などで作られますが、使用する調味料や分量は決まっていないので、家庭により味が違います。
17日 まぜごはん(花むすび) 焼きぎょうざ 野菜と竹輪の炒め物 みそけんちん汁	18日 五目うどん 青じそサラダ	19日 ☆食育の日 ごはん いわしのレモン煮付け 豚肉のプルコギ 根菜汁	20日 春分の日  牛乳は毎日つきます。 物資の都合により、献立が変更することがあります。	21日 麻婆丼 おかか和え 卵スープ ぶどうゼリー
ご飯には、食物繊維と同じ働きをする成分が含まれます。便秘解消に効果があります。ご飯離れが進んでいます。ご飯をしっかり食べよう！	小さい頃は、苦手な食べ物も多いけど、大きくなると、苦手な物もおいしく食べられるようになってきます。これが、味を覚えるということです。	みなさん、食事の前の手洗いをしっかりやっていますか？手の甲や指と指の間は見落としがち。手首や爪の先もすみずみまでしっかり洗いましょう。自宅でも忘れずに！！		明日から春休みですね。休み中も規則正しい生活を心がけ、バランスのよい食事をしっかりととり、進級へのパワーを蓄えましょう。新学期、元気に登校するみなさんを待っています。



祝 卒業

「食」は「人を良くする」と書きます
ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中のみなさんにとって、食事から栄養をとること、食事を楽しむことが何より大切です。
給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



春の行事と行事食

<p>3月3日</p> <p>◆ひなまつり◆</p>  <p>はまぐりの潮汁 ひしもち</p>	<p>3月20日ごろ</p> <p>◆春分の日(春のお彼岸)◆</p>  <p>ぼたもち</p>	<p>桜開花のころ</p> <p>◆お花見◆</p>  <p>花見団子 行楽弁当</p>
--	--	--

日本で初めてミートソースが提供されたのは明治・新潟の「イタリア軒」と言われています。1959年にキューピーが日本で初めて市販用のミートソース缶を作り家庭に広く普及。

もやしは平安時代に書かれた日本で一番古い薬草の本に「毛也之」として紹介されており当時は薬草として利用されていました。スーパーで見るのは緑豆や大豆からのもの。

発酵食品のキムチは豊富な乳酸菌を含んでいます。よく発酵させたキムチは、乳酸菌食品として有名なヨーグルトにも負けないほど腸内環境の改善に役立ちます。

肉類に比べると、カロリーが低いにも関わらず、カルシウムや鉄、食物繊維、イソフラボンなどが含まれ、栄養補給にぴったりの食べ物です。そのまま食べられるのも〇。

給食時間を振り返ろう
「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに〇を付けましょう。食育は大人になっても役立ちます。きちんと身につけてね!

<p>食器を正しく並べることができた</p> 		<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p> 		<p>よくかんで味わって食べることができた</p> 	
<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p> 	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p> 	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p> 	<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p> 	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p> 	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p> 

春の行事 と 行事食

<p>3月3日</p> <p>◆ひなまつり◆</p>  <p>はまぐりの潮汁 ひしもち</p>	<p>3月20日ごろ</p> <p>◆春分の日 (春のお彼岸)◆</p>  <p>ぼたもち</p>	<p>桜開花のころ</p> <p>◆お花見◆</p>  <p>花見団子 行楽弁当</p>
---	---	--