

3月給食だより

季節のおたより

卒業生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。友達や先生との別れは寂しいけれど、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。これから先も食べ続けることは一生続きます。そして、私たちの体は食べたものでつくられていきます。皆さんのすこやかな成長を心よりお祈りしています。また、給食をとおして、栄養バランスをはじめ、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、さまざまなことを感じ、学んでくれていると思います。

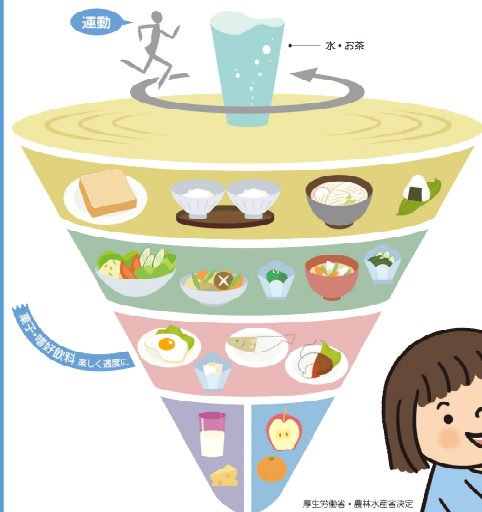
保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございます。

引き続き安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。



3つそろえて 春ラララ!

春休み中の食事は、給食のようになるべく「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえて食べることを心がけましょう。朝昼夕、なるべく決まった時間に食べて、よい生活リズムをつくらせていくことも元気に過ごすための秘訣です。



主食	ご飯、パン、めん
副菜	野菜を使ったおかずや汁物
主菜	肉、魚、卵、大豆・大豆製品のおかず
その他	牛乳・乳製品、果物 (食事ではとれないときはおやつで)

食事バランスガイド



世界の料理の日 ロシア 3月5日(水)



『ビーフストロガノフ』

ビーフストロガノフは、ロシアの郷土料理のひとつで、煮込み料理のことです。牛肉、たまねぎ、マッシュルームを炒めて煮込んだ後に、サワークリームを加えて作ります。サワークリームを使うので、ロシアのビーフストロガノフの見た目は、白っぽいのが特徴です。日本では、デミグラスソースなどを使った茶色いものが主流とされています。

今回は、茶色いビーフストロガノフが登場しますので、ご飯と一緒に残さず食べましょう。



郷土料理の日 青森県 3月7日(金)



『けの汁』

けの汁は、青森県の津軽地方の郷土料理です。名前の由来は、諸説ありますが、津軽の方言で粥のことを「け」と呼び、米が貴重な時代に細かく刻んだ具材を米に見たてて食べたことから、けの汁といわれるそうです。もともとは小正月（1月15日頃）に食べる料理で、大量の根菜や山菜、きのこ、大豆をサイの目に刻んで作り、大鍋から分けて温めて数日かけて食べるのがなわらわしです。

今回は、根菜や大豆など具沢山で作りますので、残さず食べましょう。

