



3月給食だより



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p>給食の前に手をきれいに洗えましたか?</p>	<p>食事のあいさつは心を込めて言えましたか?</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使うことができましたか?</p>
<p>よくかんで味わって食べられましたか?</p>	<p>バランスの良い食事のとり方がわかりましたか?</p> <p>パラソク</p>	<p>自分に必要な量を考えて食べることができましたか?</p>
<p>地域でとれる食べ物を知ることができましたか?</p>	<p>行事食や郷土料理について知ることができましたか?</p>	<p>楽しい給食時間を過ごせましたか?</p>



世界の料理の日 ハワイ 3月16日(月)

『フリフリチキン、ロングライススープ』

フリフリチキンは、鶏肉を直火焼きしたハワイ料理で、鶏肉を網に置か串に刺して、甘いタレを繰り返し塗りながら、炎の上で「フリ!」の掛け声で返して焼くそうです。ロングライススープの『ロングライス』は春雨のことで、鶏肉と春雨を使った家庭料理で、シンプルで優しい味わいのスープです。

ハワイの家庭の味をあじわってみましょう。



郷土料理の日 岐阜 3月2日(月)

『けいちゃん』

けいちゃんは、岐阜県の郷土料理で、醤油や、味噌ベースのタレに漬け込んだ鶏肉を、キャベツなどの野菜と一緒に炒める料理です。1950年頃にジジスカンを真似て作られたのが始まりといわれています。

給食では、鶏肉の他に、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやしなど沢山の野菜も一緒に入れて作りますので、お肉も野菜もしっかり食べましょう。



春日薬局 薬剤師 難波和世先生のお話

肝臓をいたわって元気な体を!

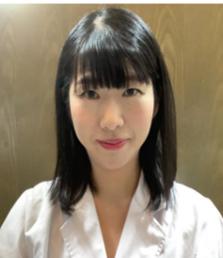
今回は前回の続きで、肝臓についてのお話です。

前回は、肝臓の働きについてと、それを助ける栄養素、食材をご紹介します。

今回は、肝臓にとって負担が大きく、取りすぎには気を付けなければならない

栄養素と食材をご紹介します。

難波和世 先生



肝臓をいたわって、上手につきあい、元気に過ごしましょう!

肝臓に負担が大きい、取りすぎに注意が必要な食べ物

①果糖ブドウ糖液糖

果糖(フルクトース)は、摂取されると、ほぼ肝臓で代謝され、中性脂肪に変わりやすい性質があるため、脂肪肝のリスクを高めます。

【注意】が必要な食品

ジュースや清涼飲料水、ドレッシング、焼肉のたれ等に使用される甘味料

②トランス脂肪酸、飽和脂肪酸

肝臓に中性脂肪として蓄積され、脂肪肝のリスクを高めます。

【注意】が必要な食品

マーガリン、ショートニング、スナック菓子、菓子パン、ファストフード、バター、生クリーム、インスタントラーメン

★ポイント★

肝臓をいたわるには、肝臓にとって良いものを摂取することと、リスクが高いものを抑えることも重要となります。

きせつ

季節のおたより

ご卒業おめでとございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあっても、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるように、いつまでも応援しています。

