

月	火	水	木	金
	<b>1 もやし</b> もやしという名前には、芽が萌え出でる、若い身がぐんぐん伸びていく、という意味があります。見た目がひよろひよろしていて弱いイメージがありますが、植物の芽生えのもやしは生命力いっぱい力強い野菜です。もやしは水分と食物繊維が多く、他にもビタミンCやB1も含まれています。また、野菜の値段が高い時には、値段が安く常に安定しているもやしは給食には欠かせない野菜です。	<b>2 大根</b> 大根は、地中海沿岸が原産地として知られています。日本に伝わってからは、大きく太く育つように改良が進められ、約200種類もの大根が誕生したそうです。その中で、世界一重い「桜島大根」、世界一長い「守口大根」など、世界一の大根が日本で生まれました。今は、今日の給食にも使われている、育てやすい品種の「青首だいこん」がほとんどですが、いろいろな大根を調べるのも楽しそうですね。	<b>3 ひなまつり</b> 今日は3月3日、桃の節句です。ひなまつりの行事食の一つにひしもちがあります。今日はあひしもちの3色、緑、白、ピンク（赤）を献立で表してみました。ひしもちの3色は緑が大地、白が雪、ピンクが桃の花を表しているそうです。まだ雪が残った春の大地に桃の花が咲いている早春の風景なのだそうです。ハンバーグも今日はお花の形にしてみました。一足早い春の訪れを感じてください。	<b>4 わかめ</b> 今日はわかめごはんです。わかめは、11月ごろに身を出して、6月ごろまで大きくなります。大きくなりすぎると、かたくなってしまいうため、3月から5月にとれるわかめが一番おいしいといわれています。一年中食べられますが、わかめの旬は春なのです。 わかめには、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、おなかの調子を整えてくれる食物繊維などが豊富に含まれています。
	<b>7 かむことの大切さ</b> みなさんは、むし歯がない健康な歯を保っていますか？年をとってもずっとおいしく食事をするために、今から歯を大切に生活の心がけましょう。むし歯などの歯の病気を予防するために、簡単にできることは「よくかむこと」と「食べた歯みがきをすること」です。今日のきんぴらに入っている茎わかめはかみごたえがあります。いつもよりあと5回、よくかむことを意識してみましょう。	<b>8 ヨーグルト</b> 今日はヨーグルトがついています。ヨーグルトは、トルコ語で「まぜる」という意味の「ヨウルト」が名前の由来です。牛乳などを原料とし、乳酸菌で発酵させたものです。牛乳から作られるので、牛乳の成分がそのまま含まれています。消化吸収がよく、カルシウムも吸収されやすいというよい点があります。他には、おなかの中の善玉菌を増やし、おなかの調子をよくしてくれる働きもあります。	<b>9 きりざい</b> 今日のきりざいは、新潟県の南魚沼地方の郷土料理です。スキー場が多くある地域だけあって、冬には沢山の雪が積もり、冬の間に野菜不足にならないよう、雪国では塩漬けの野菜や漬物を作って冬の間に食べる習慣ができました。また、肉や魚も簡単には手に入らなかったため、たんぱく源として納豆を大切に食べていたそうです。これらの食べ物を合わせてできたのがきりざいです。長く雪に閉ざされる雪国の暮らしが作った料理なのです。	<b>10 点心</b> 今日の春巻きは中華料理の一つですが、中華料理の中でも軽い食事、おやつを意味する「点心」という料理の仲間でもあります。点心で他に有名なのが餃子やシューマイ、肉まん、あんまんなどです。また、杏仁豆腐などのデザートも点心の一つです。シューマイや餃子だけでも多くの種類がある点心ですが、これらをお茶と一緒に食べることを飲茶といいます。中国では飲茶専門店も多くあり、朝食、昼食、夕食と飲茶を楽しむことができます。
<b>14 たくあん</b> たくあんは、古くから日本で食べられている漬物です。大根を干してから塩と米ぬかで漬込んで作られます。たくあん漬けの名前の由来は、江戸時代の有名なお坊さんの沢庵和尚だといわれています。徳川幕府三代目将軍徳川家光が沢庵和尚から出された漬物をもとに、たくあん漬けと名付けたそうです。	<b>15 給食を振り返ろう</b> 今年度の給食も、残すところあと少しとなりました。一年間の給食を振り返ってみましょう。食べる時の姿勢はどうでしたか？好き嫌いなく、何でも食べていましたか？クラスの友達、先生と、楽しく食べる事ができていましたか？給食の時間は、ただおなかを満たすだけの時間ではなく、正しい食事のマナーを身に付ける時間でもあります。マナーよく食べられるよう心がけましょう。	<b>16 おはしの使い方</b> みなさんは正しくお箸を使うことができますか？今日のきんぴらを上手に箸でつまむことができますでしょうか。お箸を正しく持つことは、和食の大切なマナーの一つです。お箸を正しく持つことで、上手に食べ物に口を運ぶことができるようになります。食べる姿が美しく見えます。お箸を正しく持てない人はお家でも練習しましょう。	<b>17 メンチカツ</b> 近畿、四国地方の一部では「ミンチカツ」と言います。「メンチ」も「ミンチ」も「細かく刻む」という意味の英語「ミンス」が由来です。東京の洋食店が「メンチカツ」として売り出したのが始まりですが、関西では、相手の顔をにらみつけることを「めんちを切る」と言うため、同じ音の「メンチ」では品が良くない、ということから「ミンチカツ」の呼び名が好まれたとされています。ひき肉たっぷりの「メンチカツ」を味わって食べましょう。	<b>18 給食最終日</b> 今日は今年度の給食最終日です。もうすぐ春休みに入りますが、休み中でも毎日3食をしっかり食べ、規則正しい生活とバランスのよい食生活ができるように心がけましょう。 また、自分で食事の準備をしたり、お家の人の手伝いをするなどして、進んで食事に関わるようにしましょう。