

3月給食ひとくちメモ(中)

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
マーボー豆腐は、人気メニューのひとつです。給食のマーボー豆腐は、香味野菜をたっぷり使用し、数種のみそを使用したコクとうま味のある味わいです。	鶏肉のマリネのレシピは、HPの他に、今月号のぱくぱくパークにも掲載しています。家庭でも是非作ってみてください。	給食のカレーは、数種のルウをブレンドして使用しています。また、大釜で大量に作ることで、家庭では真似できない味わいになります。	今日は揚げパンです！今日の揚げパンは、きび砂糖を使用しているの、優しい甘さとサトウキビの風味も感じられます。新しい油でさっと揚げた給食の揚げパンは、油っぽくなく、最後まで美味しく食べられますよ。	豚汁は、具沢山にすることで、具材からうま味がよく出て、水も少なくなるので、みその量が減り、減塩にもつながります。
9	10	11	12	13
<h1>代休</h1>	本さわらは、脂がのり、西京みそとの相性も良い魚で、白飯ともよく合う美味しいおかずです。	さばには、DHAが豊富に含まれています。DHAは、主に青魚に含まれる油で、脳の働きを助けてくれます。勉強やスポーツで頭を使う子どもたちには、ピッタリの栄養です。	ホイコーローは、キャベツと豚肉を炒め、みそベースの味付けをしたおかずで、白飯がよく進みます。	えびやホタテなどの海の幸がたっぷり入ったシーフードシチューは、うま味もしっかり感じられます。そのまま食べても、パンにつけても美味しいですよ。
	16	17	18	
もずく入りかき玉汁は、隠れた人気メニューのひとつです。だしとうま味がもずくや野菜、卵と合わせ、美味しい汁物になります。	今日は、中華メニューです。ショーロンポーやチンジャオロースなどご飯が進むおかずです。デザートのマスカットゼリーもしっかり食べましょう。	ハッシュドポークは、肉と野菜を赤ワインとデミグラスソースで煮込んだ、煮込み料理です。しっかり煮込むことで、トマトの酸味が飛び、うま味だけが残ります。		

新学期を元気に迎えるためには・・・？

早寝・早起きをし、学校がある時と同じ生活リズムを送る



朝ごはんを、毎日食べる
苦手なものにもチャレンジしよう！



毎日歯みがきをする



家に帰ったら、食事の前には必ず手洗い、うがいをする



生活リズムがみだれると、体調をくずしやすくなります。

新学期も元気に学校へ登校するために、日々の生活を規則正しく送ることが大切です。