

はいぜんひょう

2月21日～3月4日

茂木小・中学校

21 月	ゆでぼしだいてんのにももの ししゃもフライ 1・2年 1こ 3～6年・中 2こ	「なめこ」 なめこは、そのぬめりから「滑らっ子」が名前の由来です。なめこのぬめりは、体の粘膜にもあるムチンという成分で、胃や腸を守ってくれる働きがあります。また、なめこに含まれるβ-グルカンという成分は、免疫力を高めてくれるので、風邪の予防になります。	28 月	ほうれんそうのりすあえ ちぐさやき	「千草焼き」 千草焼きは、しいたけ、たけのこ、にんじん、鶏肉など様々な食材を細かく刻んで、卵に加えて焼いた卵料理です。いろいろな具材が入っているので、たくさんという意味のある「千草」が名前に付けました。千草という名前が付く料理は他にも、千草和え、千草揚げ、千草蒸しなどがあります。
22 火	なのはなのアーモンドあえ	「菜の花」 菜の花は、「食卓に春を告げる野菜」と言われ、かすかな花の香りとほのかな苦みが特徴です。漬物、お浸し、からし和え、汁物、炒め物、煮物など、いろいろな料理にすることができます。体の中でビタミンAに変わるカロテンや、ビタミンCが多く含まれ、体の調子を整えてくれます。	1 火	りんご キムチいため	「キムチ」 キムチは、「韓国」と「北朝鮮」がある「朝鮮半島」の冬の保存食が始まりです。白菜などの野菜と魚介類、果物、にんにくなどを主としたものに調味料と辛いとうがらしを入れた漬物です。とうがらしは体を温める作用があるので、とても寒い朝鮮半島ではかかせない保存食となりました。
23 水	天皇誕生日	天皇の誕生日を祝う日です。	2 水	ハーブドレッシングサラダ しょうコッパン	「ハーブ」 ハーブは、いろいろな種類があり、わたしたちの生活のいろいろなことで、役に立っている植物です。料理に使ったり、薬として使ったり、香りを楽しむために使ったりします。ハーブドレッシングサラダには、バジルというハーブを使っています。ハーブの香りを楽しみましょう。
24 木	ごぼうサラダ ごはん かける チキンカレー(ルー)	「カレーライス」 カレーライスは、給食の中で人気メニューの一つです。給食のカレーライスは、野菜がたくさん入るので、野菜の甘みがとけています。すりおろしりんご、スキムミルク、チーズも入れています。カレーは作りやすい料理なので、おうちの人といっしょに作ってみましょう。	3 木	ひなあられ いかのかりんあげ ちらしずしのど まぜる すいもの	「ひなまつり」 3月3日は、ひなまつりです。ひなまつりには、ちらし寿司や、ひなあられ、はまぐりの吸い物などのごちそうを食べて、女の子の健やかな成長を祝い、幸せを祈る風習があります。今日の給食の行事食は、ちらし寿司とひなあられです。みなでお祝いしましょう。
25 金	いよかん さらうどん わかめスープ こめこパン	「いよかん」 いよかんは、みかんの仲間です。いよかんの原産地は、山口県です。今から100年以上前の明治19年、山口県阿武郡(今の萩市)で発見されました。最初は「穴門みかん」と呼ばれていましたが、その後、伊予の国(今の愛媛県)松山の道後温泉に移され、「いよかん」と呼ばれるようになりました。	4 金	ツナサラダ まぜる ポトフ パインパン	「ツナ」 「ツナ=tuna」は英語で、まぐろのことです。まぐろは、長い距離を泳ぎ回る大きな魚です。おもに、刺身や寿司で食べるまぐろは、「クロマグロ」や「メバチマグロ」、「キハダマグロ」で、缶詰に使われるのは、「ビンナガマグロ」という種類だそうです。