

はいぜんひょう

3月7日～3月18日

茂木中学校

7月		「受験生 応援メニュー」 今日の献立は、中学3年生の受験応援メニューで、受験に勝つことを願って「手作りチキンカツ」です。調理員さんが一つひとつ、小麦粉・卵・パン粉をつけて油で揚げて手作りしました。中学3年生のみなさん、最後まであきらめずにがんばってください。	14月		「卒業お祝い」 卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。健康に過ごすためには、朝・昼・夜の食事を規則正しくとることがとても大切です。これからもしっかりと食べてください。今日は、卒業の思い出に「お祝いデザート」をつけました。味わって食べてください。
8火		「きよみ」 きよみは、ポリウムのあるアメリカのオレンジと、とても甘い日本の温州みかんを交配して作った品種です。味はまさに温州みかんの味にオレンジの香りといいところです。2月初旬から4月下旬に出回り、おいしい食べごろの旬は3月です。	15火		ちゅうがっこうそつぎょうしき 中学校卒業式
9水		「よく噛んで食べよう」 よく噛んで食べると、体にいいことがたくさんあります。よく噛むとあごがじょうぶになります。また、だ液がたくさん出て虫歯予防になります。他にも、食べすぎを防いだり、栄養の吸収がよくなったりします。まだまだいいことがあるので調べてみてください。	16水		「切り干し大根」 秋の終わりと冬にとれた大根を、細く切って干したものを「切り干し大根」といいます。乾燥しているので、料理に使うときは水で一度もどしてから使います。乾燥させると長持ちする、という昔の人の知恵をいかした食べ物です。また、乾燥することで、生よりもビタミン・ミネラル・食物せんいが何倍も増えます。
10木		「せんべい汁」 今から11年前の3月11日、東日本大震災が起こり、大きな被害をもたらしました。今日の献立は、この日を忘れないために、青森県の郷土料理「せんべい汁」を取り入れました。かやきせんべいという、固いせんべいを使っているのが特徴です。	17木		しょうがっこうそつぎょうしき 小学校卒業式
11金		「米粉パン」 いつも給食に登場するパンは小麦粉で作ります。今日のパンは、米粉と小麦粉を混ぜて作った米粉パンです。原料となる米は、長崎県で作られた「ヒノヒカリ」という品種です。コッペパンよりももちもちして人気のパンです。	19日 食育の日 18金		「高島トマト」 日本人がトマトを食べようになったのは、今から90年くらい前です。今日のトマトは長崎市伊王島の隣の島、高島で作られた「高島トマト」です。高島トマトは水を少ししかやらない特別な育て方をするので、とても甘いです。ハウス栽培で、収穫は2～5月中旬です。