

ボナペティ
Bon appetit



3年生の皆さんはもうすぐ卒業。学校給食ともお別れですね。
これからは自分で栄養バランスを考えて昼食を食べるようにしましょう。

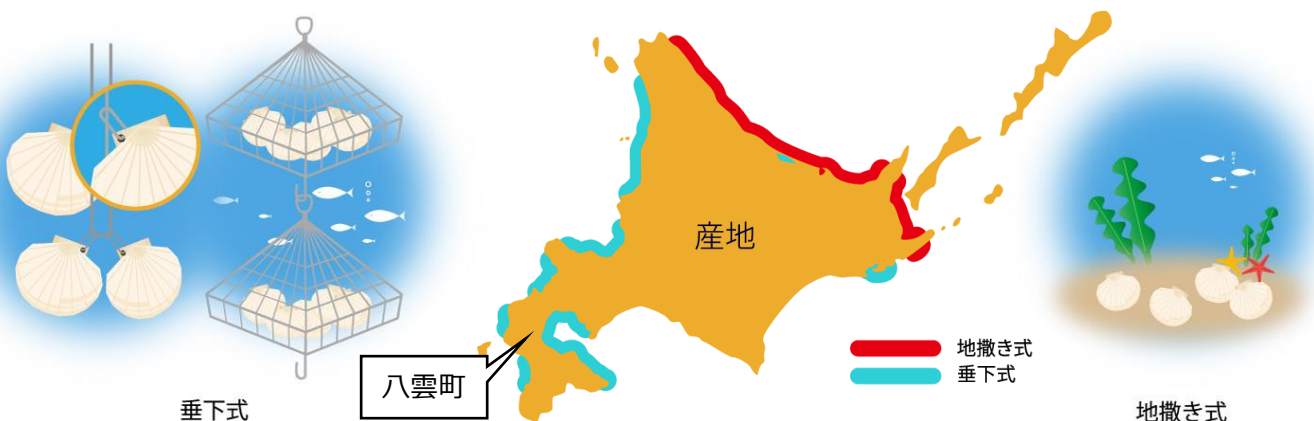
給食に北海道産の高級食材が登場しました！



3月1日のかきたま汁はいつもと一味違いました。なぜなら、給食ではめったにお目にかかれぬ高級食材が使用されていたからです。その食材は、「ほたて貝柱」です。なぜこのような高級食材が使用できたのでしょうか。

中国が日本の水産物輸入を全面的に禁止したことで、北海道八雲町では輸出できないほたておおよそ83t分を無償提供することに決め、申し込んだ学校には「ほたて貝柱」を無償でいただけることになりました。

北海道のほたての漁法は、大きく分けて2つあり、ほたての赤ちゃんである一年貝（稚貝）を海に放し海底で成長させる「地撒き（じまき）式」と、稚貝の耳に穴を開けロープで吊るす、あるいはカゴに入れて海中に吊るす「垂下（すいか）式」があります。八雲町のほたては垂下式で育てられました。



ほたての養殖には2年から3年かかります。今出荷の時期に当たるほたては、2年以上前から養殖されてきたものです。急に行き場を失ったほたてで冷凍庫がいっぱいでは、収穫時期のほたてを新たに収穫し、保管する場所がありません。そこで、八雲町はほたてを買い取って全国の学校給食や社員食堂に提供し、八雲町の魅力を発信することにしたそうです。八雲町のほたての味はいかがでしたか？

裏面あり

ひなまつりに食べるお菓子といえば？

岡崎市ではいがまんじゅうがよく食べられています。愛知県では他にも、「おこしもの」や「からすみ」といったお菓子を食べる地域もあります。



いがまんじゅう

あん入りのまんじゅうの上に色付きのもち米を付け、蒸して作ります。ピンクは桃の花、黄色は菜の花、緑色は新芽を表しています。

おこしもの

米粉を熱湯で練ってひな人形や鯛、花などの形の型にはめ、取り出したものに色をつけて蒸したものです。砂糖じょうゆをつけて食べます。

からすみ

米粉に砂糖を練り込み棒状にして専用の木型に入れ、型を外して蒸し上げて作ります。よもぎやくるみ、ごま、あずきなどを生地練り込むなど、様々なバリエーションがあります。

ご卒業おめでとうございます

給食では3月4日に卒業祝い献立を実施しました。

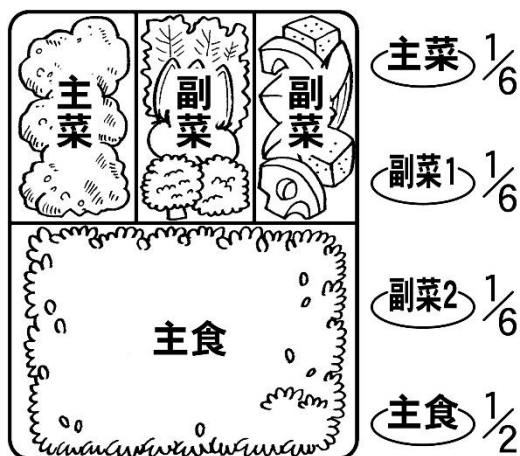
これまで食べてきた給食の中で一番記憶に残っている献立は何ですか。

これからも給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

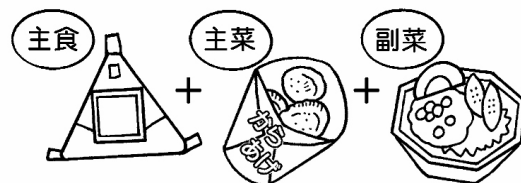


栄養バランスを考えて食事を選ぼう

弁当を作ったり、コンビニや購買で昼食を買ったりする時にも、家庭科で学んだ知識を生かして栄養バランスの整った食事になるようにしたいですね。



弁当箱の半分を主食、残りの2/3を副菜、残りの1/3を主菜にすると、栄養バランスが整います。



名称：おにぎり
 原材料名：ご飯、焼さけ、のり、塩／調味料（無機塩）、pH調整剤、グリシン、酸化防止剤（ビタミンC）、炭酸マグネシウム
 消費期限：24.3.4 午前4時
 保存方法：直射日光、高温多湿を避けてください
 製造者：(株)〇〇食品 愛知県岡崎市△△
 1包装当り：熱量 207kcal たんぱく質 5.6g 脂質 2.0g 炭水化物 41.5g
 食塩相当量 1.4g

食品に付いている表示から消費期限のほか、エネルギー量や脂質、塩分、食品添加物などがチェックできます。いろいろな食品を組み合わせるとエネルギー量が多すぎてしまうことがあるので、考えて買うようにしましょう。

☆食育だよりカラー版は矢作北中学校ホームページに掲載されています。

ご意見・ご感想
 質問はこちらへ

