# 3月給食もりつけ表

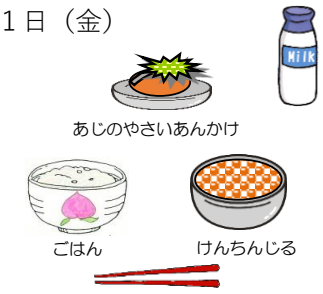
２０２４年

おかやましりつひらふくしょうがっこう
**岡山市立平福小学校**

**こんげつのもくひょう**

## そつぎょうをいわい、はるのおとずれを かんじるしょくじをしよう

### １日（金）




けんちん汁は、鎌倉の建長寺で作られたことから、名前がつけられたといわれています。精進料理の一つで、とうふを炒めて作る料理です。

### ４日（月）

種実類のごまは、ごま油の原料となるほど油分を多く含んでいます。実の内部に発芽に必要な栄養成分を備えているため、栄養価の高い食品です。

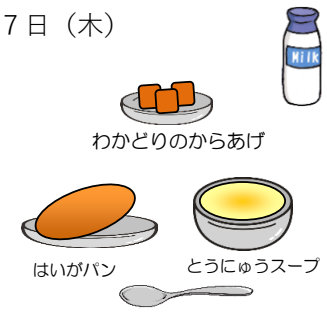
### ５日（火）

春巻きは、中華料理の点心の一つです。立春のころ、新芽が出た野菜を具材として作られていたことから、春巻きという名前が付けられました。

### ６日（水）

今日は6年生の卒業をお祝いした献立です。赤飯はおめでたい特別な日に食べる「ハレの日」の食事として食べられています。

### ７日（木）

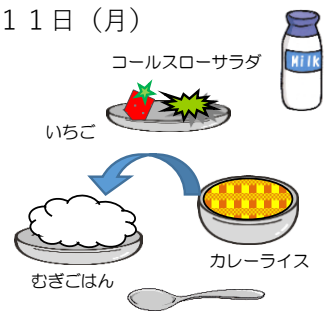



食事のあいさつには、食材の命をいただくこと、食材を育てている人や料理を作ってくれる人への感謝の気持ちが込められています。

### ８日（金）

今年も世界各国の料理が登場しました。食文化はその土地の気候風土に育まれたものです。どの国の料理が登場したか振り返ってみましょう。

### １１日（月）




「共食」という言葉を聞いたことがありますか？「共食」とはみんなと一緒に食事をすることです。食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を習得する機会にもなります。

### １２日（火）

間食（おやつ）には、食事では足りなかった栄養を補うための働きがあります。蒸しまんのような、手作りのおやつを間食に取り入れてみましょう。

### １３日（水）

ぬたは、日本の伝統的な料理で、みそを使った和え物です。今が旬のわけぎやいかを合わせて作りました。苦手な人も一口はチャレンジしてみましょう。

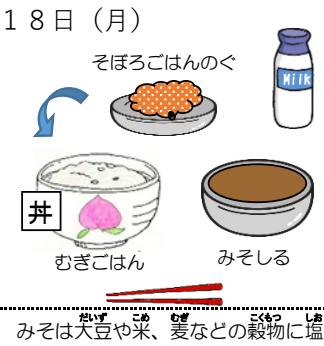
### １４日（木）

今日のシチューのにんじんは、すりおろしてペースト状にしています。苦手な野菜も調理方法を工夫することで、おいしく食べられます。

### １５日（金）

給食当番は、協力して仕事ができましたか？教室では静かに待つことができていますか？みんなで協力して給食の準備や片付けをしましょう。

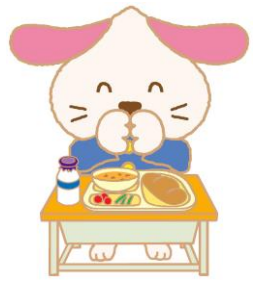
### １８日（月）




みそは大豆や米、麦などの穀物に塩と麹を加えて発酵させて作られている発酵食品です。各地方で材料、風味、色に特徴があります。今年度最後の給食です。味わって食べましょう。

### １９日（火）

### ２０日（水）

### ２１日（木）

### ２２日（金）