



2(月)

献立名 ごはん、牛乳、ひつつみ、  
さばのみそ煮、野菜の甘酢（あまず）和え、  
お祝いクレープ

## ●卒業をお祝いして

もう少しで卒業式ですね。これからも健康な生活を送るためには、食事と運動、そして休養（きゅうよう）や睡眠（すいみん）の3つの生活習慣（せいかつしゅうかん）が大切です。

食事では、1日3回の栄養（えいよう）バランスのとれた食事を心がけましょう。多くの種類の食べものを食べると栄養のバランスがとりやすくなります。次に、体を動かしましょう。運動することによっておなかがすき、食事もおいしく食べられます。そして疲（つか）れをとり、元気を出すために休養や睡眠も大切です。「食事」、「運動」、「休養・睡眠」、この3つを忘れずに健康な毎日をすごしましょう。

今日は、お祝いの料理として、給食で人気のある「ひつつみ」、「さばのみそ煮」を取り入れました。また、デザートは「お祝いクレープ」です。おいしくいただきますよう。



3 (火)

献立名     ごはん、ジョア（ストロベリー）、ポークカレー、  
ベジタブルソテー、ふくじんづけ、ひなあられ

## ●ひなまつり

3月3日はひなまつりです。ひなまつりは「ももの節句（せつく）」ともいわれ、平安時代に病気や災（わざわ）いを、草や紙などで作った人形にうつして海や川に流し、おはらいをしたのが始まりといわれています。今のようにひな人形をかざるようになったのは、江戸時代からのようです。

ひなまつりには、女の子のすこやかな成長や幸せを願う気持ちがこめられています。

給食ではひなまつりにちなんで、ひなあられがついています。



## 4 (水)

献立名 ごはん、牛乳、つぼん汁、  
長いものみそそばろ煮、いそはな卵巻

### ● 1年をふりかえろう

3月は1年間のしめくくりの月です。給食についても、この1年間をふりかえってみましょう。

- ① 食事の前は、せっけんを使って手洗いができましたか。
- ② 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができましたか。
- ③ 食事のマナーを守って食べることができましたか。
- ④ 苦手（にがて）な食べものにもチャレンジできましたか。
- ⑤ よくかんで食べることができましたか。
- ⑥ 食べものや食事にかかわる人に感謝（かんしゃ）して食べる  
ことができましたか。

みなさんいかがでしたか。できていなかったところは、これからのめあてにして取り組んでみましょう。



5 (木)

献立名 中華そば、牛乳、春巻、  
ブロッコリーのごま和え

## ●よい姿勢（しせい）で食べよう

みなさんは食事のときの姿勢を意識していますか。いすに深くすわって、背中まっすぐのびていますか。ひじをついていませんか。足をそろえて床につけていますか。

姿勢がくずれていると、マナーとして見た目も悪く、まわりの人にもよい印象（いんしょう）をあたえませんし、骨（ほね）の成長にもよくありません。

よい姿勢で食べると、見た目がよいだけでなく、食べものが口から胃（い）へ、胃から腸（ちょう）へとスムーズに運ばれていきます。食器をきちんと持って食べると食べものもこぼれにくくなります。

食事のときだけでなく、授業中や家でもよい姿勢を意識しましょう。



6(金)

献立名      コッペパン、牛乳、野菜スープ、  
                  ボイルドウィンナー、ビーンズソテー、  
                  中学校のみ 型ぬきチーズ

## ●野菜を食べよう

今日は、野菜の種類を多く使った料理「野菜スープ」です。

みなさんは、野菜が好きですか？ 給食では、毎日野菜を使っています。それは、野菜が体の中で、次のようにさまざまな働きをするからです。

- ①食物せんいが多くふくまれていて、おなかのそうじをします。
- ②よくかんで食べると、歯のそうじをしてくれて、むし歯予防になります。
- ③ひふや鼻（はな）、のどの粘膜（ねんまく）を強くし、かぜなどの病気にかかりにくくなります。

この1年で食べられるようになった野菜はありますか？ 苦手（にがて）な人も少しずつちょうせんしてみましよう。



9 (月)

献立名 ごはん、牛乳、にらと豆腐のみそ汁、  
とりつくね、もやしとちくわの炒め物

## ●料理の味つけの順序（じゅんじょ）「さしすせそ」

みなさんは、料理の味つけをするときの調味料を入れる順序を知っていますか？

その答えは、「さしすせそ」です。「さ」は砂糖（さとう）、次の「し」は塩です。3番目の「す」は、「お酢」です。4番目の「せ」は、しょうゆです。なぜ、「せ」がしょうゆかかというと、昔はしょうゆを「せうゆ」と書いていたからです。最後の「そ」は、みそのことです。

この順序で調味料を入れると、少ない量でも味がよくしみこみ、おいしく風味よくしあげることができます。



10 (火)

献立名 ごはん、牛乳、かきたま汁、あじフライ、  
韓国（かんこく）風サラダ、  
ナムルドレッシング

あじフライは、骨（ほね）に気をつけて食べましょう。

## ●早ね・早起き・朝ごはん

もうすぐ春休みです。休みのときは、夜おそくまで起きていたり、朝早く起きられなかったりと、ついダラダラして生活のリズムがくずれてしまいがちです。

健康な体を作り、元気にすごすためには、1日1日の積み重ねがとても大切です。

1日3回、しっかり食事をとりましょう。特に、朝ごはんは1日のリズムを作り、体と脳（のう）が活動するための大切なエネルギーとなります。春休み中も早ね・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、よい生活リズムですごしましょう。



11 (水)

献立名 ごはん、牛乳、どさんこ汁、  
にしんみぞれ煮、  
ごぼうと茎（くき）わかめの炒め物

## ●八戸市防災（ぼうさい）教育の日

今から15年前の2011年3月11日に東日本大震災（ひがしにほんだいしんさい）が発生し、大きな地震（じしん）や津波（つなみ）でたくさんの被害（ひがい）がありました。また、停電（ていでん）になったり、ガソリンなどの燃料（ねんりょう）、食べものが不足したりしました。

八戸市では、この体験を忘れず防災に対する意識（いしき）を高めようと毎年3月11日を「八戸市防災教育の日」としました。

昨年（さくねん）12月には、青森県東方沖地震という大きな地震がありました。地震や台風などの防災について考える日にしましょう。



12 (木)

献立名 ちゃんこうどん、牛乳、  
野菜メンチカツ、ブロッコリーのソテー

## ●キャベツ

キャベツは、世界で最も古くからある野菜の一つで、「春キャベツ」と「冬キャベツ」があり、それぞれ歯ごたえや味に特徴（とくちょう）があります。

「春キャベツ」は、葉のまきがやわらかく、みずみずしくて、シャキシャキとした歯ごたえが楽しめます。

「冬キャベツ」は、葉のまきがかたく、歯ごたえがあって、あまみがあります。

キャベツは、サラダ、つけ物、炒め物、煮物、スープなどいろいろな料理に使われます。今日は、ちゃんこうどんに入っています。



13 (金)

献立名      ごはん、牛乳、わかめとじゃがいものみそ汁、  
切り干し大根入りピビンバ、  
コーンしゅうまい

## ●給食の献立（こんだて）

みなさんがいつも食べている給食の献立は次の5つのことに気をつけて考えています。

- ①成長期に必要な栄養（えいよう）や食品のバランスがかたよらないようにする。
- ②煮る、炒める、和えるなどのいろいろな調理方法と味つけにする。
- ③旬（しゅん）の食べものや、地域でとれる食べものを取り入れる。
- ④地域の伝統を知り、大切に作る心を育むために、郷土料理（きょうどりょうり）や行事食を取り入れる。
- ④安心安全な給食にする。

このように献立はたくさんの方のことを考え、おいしく食べてもらえるように心をこめて作っています。みなさんも自分の体のことや、作ってくれた人のことを考えながらいただきますよう。



16 (月)

献立名 ごはん、牛乳、中華スープ、  
肉団子、大豆の五目煮、  
中学校のみ ミニアセロラゼリー

## ●体は食べものから作られる

私たちは毎日いろいろな食べものを食べますが、どうしてこんなに食べないといけないのでしょうか。「おなかがつくから」「生きるため」そんな声も聞こえてきそうです。人が食べものを食べる一番の理由は、食べものの栄養素（えいようそ）を材料にして人の体は作られ、またそのエネルギーで動いているからです。

体も心も大きく成長していくみなさんは、大人以上にいろいろな栄養素をバランスよくとる必要があります。必要な栄養素が足りないとしょうぶな体を作り、元気にすごすことができません。

「生きることは食べること」「あなたはあなたの食べた食べものでできている」ことを意識して、毎日の食事を大切にしましょう。



17 (火)

献立名 ごはん、牛乳、さつまい、  
いわし梅しょうゆ煮、カリフラワーの塩ゆで

## ●魚を食べよう

みなさんは魚が好きですか？魚には、体を作る働きのあるたんぱく質やしょうぶな骨（ほね）を作るカルシウムなど体に必要な栄養素（えいようそ）がたくさんふくまれています。

特に魚のあぶらは、健康によいことで注目されています。あぶらにふくまれているドコサヘキサエン酸（さん）は、頭の働きをよくしてくれたり、エイコサペンタエン酸は血をさらさらにしてくれたりする働きがあります。

魚の栄養素をたくさんとってほしいので、給食でも魚の料理を多く取り入れるようにしています。

今日は、「いわし梅しょうゆ煮」です。魚が苦手（にがて）な人でも食べやすい味付けになっています。苦手な人もひと口ちょうせんしてみましよう。



18 (水)

献立名 ごはん、牛乳、もやしと生揚げのみそ汁、  
ちくぜん煮、だし巻き卵

## ●もやし

もやしは若い芽（め）がぐんぐんのびていくという意味の「芽がもえ出る」ことから名前がつけられました。日本で一番古い薬草（やくそう）の本にもものっているのです。昔は薬用として用いられていたようです。

もやしは豆が発芽（はつが）した野菜です。光がまったく当たらないところで育つので、他の植物のように光を浴びて栄養（えいよう）をとりません。自分が生まれながらにして持っている栄養のみで生きています。見た目がひよろひよろして弱いイメージもありますが、生命力を蓄（たくわ）えた力強い野菜です。

栄養素（えいようそ）では、ビタミンCがふくまれています。



19 (木)

献立名 きつねうどん、牛乳、コロッケ、  
ほうれん草とハムのソテー、  
中学校のみ ポケットチーズ

## ●生活習慣病（せいかつしゅうかんびょう）を予防しよう

運動不足や夜型の生活、かたよった食事などが原因となって、高血圧症（こうけつあつしょう）や糖尿病（とうにょうびょう）、心臓病（しんぞうびょう）といった病気を引き起こすことがあります。このような病気は、日ごろの生活習慣が原因になって起こることが多いため、「生活習慣病」とよばれています。

体に良くない生活習慣を積み重ねていると、大人だけではなく、子どもでも生活習慣病になります。

生活習慣病を予防するために、適度な運動、規則正しい生活、栄養（えいよう）バランスの良い食事を心がけましょう。



23 (月)

献立名 ごはん、牛乳、  
はくさいとえのきたけのみそ汁、  
たこメンチカツ、引きこんぶの煮つけ

## ●引きこんぶの煮つけ

「引きこんぶ」は「すきこんぶ」とも言い、紙（かみ）をすくようにしてこんぶをすいてつくるところからその名前がつきました。

細く切ったこんぶを湯通しし、洗ってから、すのこのようなものをしていた枠（わく）に入れて、たいらにならし、枠をとって乾燥（かんそう）させてつくります。

引きこんぶは、だしをとるときに使う何年も成長したこんぶとは違（ちが）い、若い「1年もの」が原料（げんりょう）で、身がうすくやわらかいのが特徴（とくちょう）です。

引きこんぶの煮つけは、給食で登場する郷土（きょうど）料理のひとつです。昔から食べられている郷土の味に親しみましょう。



24 (火)

献立名 ごはん、牛乳、中華あんかけ豆腐、  
肉しょうまい、さやいんげんの炒め物

## ●豆腐

今日は豆腐についてのお話です。豆腐は、みそ汁の実としてだけでなく、夏は冷（ひや）やっこ、冬はなべものというように一年中いつでも食べられ、私たちの食卓にかかせない食材のひとつです。

豆腐の原料は大豆です。良質（りょうしつ）なたんぱく質やカルシウムを多くふくんでいて、私たちの体を作る働きがあります。

海外でも日本と同じ名前、「tofu（とうふ）」とよぶ国もたくさんあり、健康（けんこう）によい食べものとして、食べる人が増えています。

私たちも豆腐のよさを知って、たくさん食べていきたいですね。



25 (水)

献立名 ごはん、牛乳、大根とじゃがいものみそ汁、  
生揚げのカレー炒め、にしん照り煮

## ●クイズ にしん

今日は「にしん照り煮」ですが、ここでクイズです。にしん漁をするときに生まれた北海道の民謡（みんよう）は、次のうちどれでしょう？

- ① ソーメン節（ぶし）
- ② ソーラン節（ぶし）
- ③ ラーメン節（ぶし）

みなさん分かりましたか？答えは「②ソーラン節」です。

ソーラン節には「にしん来たかとカモメに問（と）えば」と北海道の漁師（りょうし）が春の海にやってくるにしんを待ちこがれる思いが歌われています。春をつげる魚ということで「春告魚（はるつげうお）」ともよばれます。明治から大正にかけてが最盛期（さいせいき）でしたが、今はほとんどを輸入しています。