



2 (月)

献立名            ごはん、牛乳、ポークカレー、  
                         ブロッコリーのソテー、デコポン

## ●デコポン

3月1日は「デコポンの日」です。これは平成3年3月1日に、デコポンが初めて出荷（しゅっか）されたことにちなんでいます。

デコポンは、てっぺんのへたの部分が盛（も）り上がっていて、おもしろい形をした果物（くだもの）です。やさしい香りを持つポンカンと、あまずっぱい清見（きよみ）オレンジをかけあわせてうまれました。

みかんと同じでビタミンCが多く、つかれをとってくれたり、かぜに負けない体を作ったりしてくれます。また、内側のうす皮には食物（しょくもつ）せんいがふくまれているので、うす皮はむかずに、みかんのようにそのまま食べてみましょう。



3 (火)

献立名 ごはん、牛乳、塩とん汁、にしん照り煮、  
きゅうりともやしの梅あえ、県産米粉の桜もち

県産米粉の桜成ちは、少しずつよくかんで食べましょう。

## ●ひなまつり

3月3日の「ひなまつり」は子どもの幸せを祈って、平安時代から続けられてきた長い歴史のある行事です。桃（もも）の花がさく季節の行事なので、「桃の節句（せつく）」ともいいます。

ひなまつりには、病気をせず元気に育ててほしいという願いをこめてひな人形をかざり、桃の花やひなあられ、ひしもちや白酒（しろざけ）などをそなえます。また、ちらし寿司やはまぐりのお吸（す）いものなどを食べてお祝いします。

今日は、ひなまつりにちなんで、青森県産の米粉をつかった桜もちがつきます。おもちの桃色と桜の葉の緑色が春らしく、ひなまつりにぴったりです。季節の行事を大切にしていきたいですね。



4 (水)

献立名 卵うどん、牛乳、  
倉石牛コロッケ、ツナと野菜の塩こんぶあえ、  
お祝いクレープ

## ●節目（ふしめ）の季節

日に日に春のおとずれが感じられるようになりました。

3月は今の学年ですごす最後の月ですね。次のステージに向かって、はばたく準備をする節目のときです。

心と体の健康のために大切なのは、生活リズムを整え、規則正しい生活をする事です。食事では、1日3食しっかり食べることを心がけましょう。体が大きく成長する時期は、たくさんの栄養を必要としています。1食でも食べないでいると、体に必要な栄養が足りなくなってしまいます。さまざまな種類の食べものを組み合わせ、栄養バランスのよい食事をしましょう。また、体を動かすこと、ゆっくり休むことも大切です。

今日は卒業、修了（しゅうりょう）をお祝いして、「お祝いクレープ」がつきます。



5 (木)

献立名           ごはん、牛乳、小松菜のみそ汁、  
肉団子、長いものスタミナ炒め

## ●食と環境（かんきょう）

みなさんは「身土不二（しんどふじ）」という言葉を知っていますか？初めて聞いた人が多いかもしれません。身土不二とは「人間の体と住んでいる土地は切りはなせない」という意味で、住んでいる土地でその季節にとれたものを食べると健康によいということをお伝えしています。

わたしたちの体は、食べものや水など環境からの影響（えいきょう）をたくさん受けています。たとえば、暑い夏には「なす」や「きゅうり」といった水分を多く含む野菜がよく育ち、水分補給（ほきゅう）を助け、日光が少なくなる秋や冬には、きのこや鮭（さけ）が旬をむかえ、不足する栄養素をおぎないます。このように、自然はその時期に必要なものを与えてくれます。四季があり、豊かな山や海からの食材が豊富（ほうふ）な日本に住んでいることに感謝して食事をしましょう。



6 (金)

献立名 ごはん、牛乳、キャベツとえのきたけのみそ汁、  
いわし生姜煮、肉じゃが

## ●ぶた肉

今日の「肉じゃが」にはぶた肉がつかわれています。

食べるとおいしいぶた肉には、疲（つか）れを回復させる効果があるビタミンB1が豊富（ほうふ）にふくまれています。また、鉄分も多いので、貧血（ひんけつ）を予防するはたらきもあります。

見た目が丸くてかわいらしいことや、子どもをたくさん産むこと、おいしいぶた肉になることなどから「ぶた」は、幸福（こうふく）や豊かさの象徴（しょうちょう）として世界中で愛されています。ドイツでは幸せを呼ぶシンボルとして、新年にぶたの形をしたお菓子を食べたり、旅立ちなどの大事な日に、ぶたと四葉（よつば）のクローバーを組み合わせた人形を贈（おく）ったりするそうです。



9 (月)

献立名      ごはん、牛乳、ほうれん草と玉ねぎのみそ汁、  
にしんみぞれ煮、キムチ炒め

## ●食事のマナー

「マナー」とはもともと「手」を意味するラテン語からできた言葉です。道具を手で使うことから「作法（さほう）」を意味するようになり、今では人に対する態度についてもあらわすようになりました。

マナーの基本は相手の立場に立って考え、気持ちを思いやることです。食事をするときには、一緒（いっしょ）に食べている人がいやな気持ちにならずに、楽しんで食事ができるように気をつけなければなりません。よい姿勢で、食器をきちんと持って食べていますか？必要がないのに立って歩いたり、口をあけたまま食べていやな音を出したりしていませんか？

よいマナーとはどういうことか考えて、実践（じっせん）していきましょう。



10 (火)

献立名 ごはん、牛乳、ワントンスープ、  
大豆ミート春巻、ビビンバ

## ●ワントン

ワントンは中華料理のひとつで、中国では広く食べられています。日本ではスープに入っていたり、ラーメンの上に乗っていたりすることが多いですが、中国では、ゆでてしょうゆとラー油で食べたり、油で揚げて食べたりします。食べ方がギョウザに似ていますが、中国では、ワントンとギョウザにはっきりした区別はないそうです。

みなさんがワントンと聞いて思いうかべるのは、小麦粉で作った皮で肉などの「あん」をつつんだものだと思いますが、給食のワントンは皮だけで、中身（なかみ）の「あん」は別になっています。なぜでしょう？それは、給食では大きな釜（かま）で大量に作るため、中身が入ったワントンだと、かき混ぜているうちに皮が破れて、飛び出してしまうからです。それを防ぐために皮とわけています。ワントンのもちもちした食感（しょっかん）を楽しみながらいただきます。



11 (水)

献立名      じゃじゃめん、牛乳、  
                 コーンしゅうまい、カラフルサラダ

### ●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（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。八戸市では、この体験を忘れずに、防災に対する意識を高めようと、3月11日を「八戸市防災教育の日」としています。

地震や台風、大雪などの災害（さいがい）が起きると、水道や電気が止まったり、食べものやガソリンなどが不足したり、建物や機械がこわれたりして、いつもどおりの生活がむずかしくなります。給食センターでは、災害が起きたときでも給食を食べられるように、ホッとするカレーを非常食としてそなえています。去年の12月に地震が起きたときに、みなさんに食べてもらいましたね。防災教育の日には、災害が起きたときにどんな行動や備えが必要か改めて考えてみましょう。



12 (木)

献立名 ごはん、牛乳、なめこと豆腐のみそ汁、  
だし巻き卵、ひじきと大豆の煮物

### ●なめこ

今日は、なめこと豆腐のみそ汁に入っている「なめこ」のクイズです。

なめこはきのこの仲間で、ヌルヌルしているのが特徴（とくちょう）です。実はこのヌルヌルには、なめこが自然の中で生きていくために大切な役割（やくわり）があります。それは次の3つのうちどれでしょう？

- ① 虫をつかまえる。
- ② 寒さや乾燥（かんそう）から身を守る。
- ③ 仲間どうしくっつきやすくする。

正解は②の「寒さや乾燥から身を守る」です。あのヌルヌルはなめこにとってのバリアのようなもので、体が乾（かわ）かないようにしたり、寒い時期に凍らないようにしたりしているそうです。



13 (金)

献立名 コッペパン、牛乳、ミネストローネ、  
ポロニアステーキ、コールスロー

## ●なぜ食べるのでしょうか？

わたしたちは、毎日いろいろな食べものを食べますが、なぜこんなに食べないといけないのでしょうか？「おなかがよくから」、「生きるため」、「食べるのが好きだから」などたくさんのお答えがありそうですね。わたしたちがいろいろな食べものを食べなければならない理由のひとつが「体は食べものでできている」からです。

人間の体は、食べものにふくまれる栄養素で作られています。たとえば、血液や筋肉は魚や肉、卵、大豆などの「たんぱく質」を、骨や歯は牛乳や小魚、海そうなどに多くふくまれる「無機質（むきしつ）」を材料にしています。また、活動するためには、エネルギーのもとになる「炭水化物」などの栄養素が必要です。

自分の体は自分が食べたもので作られることを意識して、毎日の食事を大切に食べましょう。



16 (月)

献立名 ごはん、牛乳、ひつつみ、

さば生姜みそ漬け、小松菜ともやしのごまあえ

さば生姜みそ漬けは、骨に気をつけて食べましょう。

## ●ひつつみ

今日の給食は、八戸の郷土（きょうど）料理のひとつでもある「ひつつみ」です。みなさんは、なぜ「ひつつみ」というか知っていますか？それは、水でこねた小麦粉を「ひつつまんで」なべに入れるからです。「ひつつまんで」というのは、「ひきちぎる」の方言です。

昔、八戸では「やませ」といって海のほうからしめった冷たい風がふいて、夏でも寒くてあまり米がとれませんでした。そのような年には、ごはんのかわりに、小麦粉で作ることができるひつつみを主食として食べていました。「せんべい汁」や「かけ」なども同じように、ごはんのかわりに食べていたようです。

昔から大切に伝わってきた郷土の料理をこれからも守り続けていきたいですね。



17 (火)

献立名      ごはん、牛乳、白菜と油揚げのみそ汁  
柳川もどき、ブロッコリーのおかかマヨあえ

## ●ブロッコリー

ブロッコリーは緑黄色（りよくおうしょく）野菜で、カロテンをはじめ、ビタミンCや食物繊維（しょくもつせんい）などの栄養素を多くふくんでいます。イタリアから世界に広がり、日本には明治のはじめに伝わりました。食生活が西洋化（せいようか）するにつれて、人気が出て、広く栽培（さいばい）されるようになりました。

みなさんはふだん、ブロッコリーのどの部分を食べているか知っていますか？じつは、ブロッコリーの小さな丸いつぶつぶは、花が咲（さ）く前の「つぼみ」です。成長すると、黄色いきれいな花が咲きます。カリフラワーも同じように、つぼみを食べる野菜です。野菜のどの部分を食べているか、調べてみるのも楽しいですね。



18 (水)

献立名 きつねうどん、牛乳、フィレオチキン、  
野菜のうま煮

## ●食事のあいさつ

食事は「いただきます」で始まり、「ごちそうさまでした」で終わります。これは給食だけでなく、家でもかかせない食事のマナーです。わたしたちは、肉や魚、野菜などさまざまな食べものの命をいただいて生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べものに感謝する気持ちをあらわすのが「いただきます」というあいさつです。

また、食事を作るために一生懸命（いっしょうけんめい）働いてくれた人たちへ、ありがとうという気持ちをこめて、食事のあとには「ごちそうさまでした」とあいさつをします。

感謝の気持ちをもって食事のあいさつをしていきたいですね。



19 (木)

献立名 ごはん、牛乳、わかめとじゃがいものみそ汁、  
豆腐ハンバーグ、切り干し大根の炒めもの

## ●豆腐

今日は豆腐ととり肉をつかった豆腐ハンバーグです。

豆腐は約 2000 年前に中国で生まれ、日本に伝わったのは奈良時代です。江戸時代には、「豆腐百珍（ひゃくちん）」という料理の本が出されるほど、人々に広がりました。

お坊さんたちが食べる「精進（しょうじん）料理」にも豆腐がつかわれています。仏教の教えでは、肉や魚を食べることは禁止（きんし）されているため、お坊さんたちは、肉や魚を食べることができません。肉や魚にふくまれるたんぱく質が不足することを防ぐため、たんぱく質が豊富な大豆や、豆せい品を積極的に取り入れてきました。精進料理には、豆せい品のなかでも、豆腐を利用した料理が多く使われています。豆腐は昔から人々の生活になくはない食材だったんですね。



23 (月)

献立名 ごはん、牛乳、中華あんかけ豆腐、  
ほうれん草まんじゅう、海藻サラダ

## ●でんぷん

今日中華あんかけ豆腐のように、汁にとろみをつけたいときは、「でんぷん」をつかいます。

でんぷんは、いろいろな植物からとれます。「じゃがいも」からとれるでんぷんは、「かたくりこ」とも呼ばれ、料理のとろみづけなどにつかわれます。もとは「カタクリ」という植物からとっていましたが、今は、ほとんどがじゃがいもから作られています。

「くず」からとれるでんぷんは、「くずこ」といい、くず切りやごま豆腐などを作るときにつかいます。「とうもろこし」からとれるでんぷんは、「コーンスターチ」で、おかし作りなどによくつかわれます。

でんぷんは水に入れると、溶けずに底に沈殿（ちんでん）することから、沈殿する粉という意味でその名前がついたといわれています。



24 (火)

献立名      ごはん、牛乳、じゃがいもと玉ねぎのみそ汁、  
あじフライ、キャベツとひき肉の炒めもの

あじフライは、骨に気をつけて食べましょう。

### ●あじ

今日の給食は、あじフライです。「あじ」などの魚の仲間には、体を作るはたらきがある「たんぱく質」やじょうぶな骨を作る「カルシウム」などの栄養素がたくさんふくまれています。特に魚のあぶらにふくまれる「ドコサヘキサエン酸（さん）」は、頭のはたらきをよくしてくれたり、「エイコサペンタエン酸」は血液をサラサラにしてくれたりするはたらきがあり、健康によいことで注目されています。

「あじ」という名前は、昔の人がこの魚を食べたときに、「ああ、味（あじ）がよい魚だなあ」と言ったことからついたといわれており、「とてもおいしい」というのが由来です。今日のあじフライも、名前の通り「よい味」がするかどうか、よく味わって確かめてみてください。



25 (水)

献立名 うま煮中華そば、牛乳、県産厚焼き卵、  
ごぼうのごまみそ炒め、中学校のみヨーグルト

## ●1年間の給食をふりかえろう

今日は、今の学年で給食を食べる最後の日です。自分の食べ方について、この1年間でふりかえてみましょう。

- ① 食事の前に、手をきちんとあらいましたか。
- 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 はしを正しくつかうことができましたか。
- ④ 食事のマナーを守って食べましたか。
- ⑤ ひと口ひと口、よくかんで食べましたか。
- ⑥ 苦手（にがて）な食べものにチャレンジしましたか。
- ⑦ 食べものや食事にかかわる人に感謝して食べましたか。

みなさんどうでしたか。できたことが増えるように、これからも取り組んでいきましょう。