



8 (水)

献立名 きつねうどん、牛乳、ポテトコロッケ、  
カラフルサラダ

### ●めん ●麺のしる

今日は、きつねうどんです。麺のしるまで全部飲んでしまっている人がいるかもしれません。

給食の麺のしるは、みなさんがふだん家庭やお店で食べている麺のしるよりも、味が濃くならないように仕上げていますが、みそしるなどのしる物にくらべて塩分が高くなっているため、しるを全部飲んでしまうと塩分のとりすぎになります。麺のしるを食べるときは、麺や具だけを全部食べ、しるは残すようにすると減塩になります。

この食べ方は給食だけでなく、家庭やお店で食べるときにもぜひ取り入れていきましょう。



9 (木)

献立名 ごはん、牛乳、白菜と生揚げのみそしる、

ごぼう入り<sup>しのだに</sup>信田煮、もやしとさつま揚げのいため物

## ●生活リズムを整えよう

わたしたちの体の中には、1日のリズムをきざむ「体内時計」<sup>たいないどけい</sup>がそなわっていて、約25時間の周期でリズムをきざんでいるそうです。でも、1日は24時間なので、1時間のずれを調整する必要があります。

そのずれを直すには、①朝日を浴びること、②朝ごはんを食べることです。『早ね・早おき』をして朝日を浴び、『朝ごはんをしっかり食べること』で体内時計がリセットされ、1日の生活リズムが整います。そして、毎日続けることで学習や運動に意欲がわき、心も体も健康な自分をつくることができます。1日1日の積み重ねがとても大切ですね。



10 (金)

献立名 コッパン、牛乳、クリームシチュー、  
オムレツ、コーンサラダ

## ●新学期がスタートしました

あたたかな春の陽気<sup>ようき</sup>とともに、新学期になりました。春をむかえる  
とんだかうれしい気持ちになりますね。

給食センターでは、みなさんの体と心が健やか<sup>すこ</sup>に成長できるように  
こんだてを考え、おいしく食べてもらいたいと心をこめて給食を  
作っています。

給食を通して、食べ物<sup>えいよう</sup>の栄養や食事のマナーについて学び、豊かな  
心とじょうぶな体を作りましょう。また、勉強や運動で全力を出せる  
ように、苦手な食べ物にも少しずつ挑戦<sup>ちょうせん</sup>して、元気に楽しくすごせ  
るようにしましょう。



13 (月)

献立名 ごはん、牛乳、ほうれん草のみそしる、  
豆腐ハンバーグ、きんぴらごぼう

## ●給食のお米

給食では、八戸市でとれた「まっしぐら」というお米を使っています。「まっしぐら」は、ほかのお米とくらべて虫による害が少ないこと、そして気温が低い日が続くことによっておこる冷害にも強く、じょうぶに育つことが特徴です。

たきたてがおいしいのはもちろん、冷めても甘味があり、どんな料理にもあうといわれています。地元の人たちが一生懸命作ってくれたお米です。感謝の気持ちをもっていただきましょう。



14 (火)

献立名 ごはん、牛乳、せんべいじる、  
いわしのみそ煮、にわかくさ  
若草あえ

## ●若草あえ

日本には四季しきがあり、春、夏、秋、冬それぞれの季節においしい食べ物が登場します。

春は、あざやかな緑色の若葉わかばや草木めの芽が出てきます。若草あえは、そのような若葉や木の芽などを思わせる、緑色の食べ物を使った料理です。今日は、ほうれん草とキャベツを使っています。ほうれん草この濃い緑色と、キャベツうすの薄い緑色がさまざまな若葉そうそうを想像させますね。色どりにオレンジ色のにんじんも入っています。

季節を感じながら、目でも料理を楽しんでみましょう。



15 (水)

献立名 タンメン、牛乳、肉しゅうまい、  
ジャーマンポテト

## ●きれいに手を洗おう

給食の前にきちんと手を洗っていますか。また、洗った後は、きれいなハンカチで手をふいていますか。手には目に見える<sup>よご</sup>汚れだけではなく、目に見えない<sup>さいきん</sup>細菌やウイルスがたくさんついています。手についた細菌やウイルスが、食べ物といっしょに口に入ることによって、体の中で悪さをします。これを予防するためには、しっかり手を洗うことが大切です。

手を洗うときには、指先だけ洗ったり、水でぬらしたりするだけでなく、せっけんを使ってすみずみまできれいにしましょう。まだ水が冷たい季節ですが、ていねいにすすぎ、<sup>せいけつ</sup>清潔なハンカチでふくことも大事なポイントです。指と指の間、親指や指先、手首は洗い残しが多い部分なので、特に気をつけて洗いましょう。



16 (木)

献立名 ごはん、牛乳、とりだんごじる、  
さばしょうが煮、キャベツのいろどり煮

## ●春キャベツ

キャベツは1年中出まわっていますが、今の時季にしゅうかくされるものは「春キャベツ」や「新キャベツ」などとよばれます。

春キャベツは、葉がやわらかくて、巻きが冬キャベツよりもゆるいのが特徴です。また、甘味が強く、生のままでもおいしく食べることができます。キャベツには、体のつかれをとってくれるビタミンCや胃腸の調子を整えてくれるビタミンUという栄養素が多くふくまれています。

今日の給食は、旬のキャベツを使った「キャベツのいろどり煮」です。キャベツの甘味を感じながらいただきます。



17 (金)

献立名 ごはん、牛乳、すましじる、  
ボロニアカツ、菜の花あえ、お祝いゼリー<sup>いわ</sup>

## ●春の味 菜の花

菜の花は今が旬<sup>しゅん</sup>の野菜で、春のおとずれを感じさせてくれる食べものです。花が咲く前のやわらかいつぼみをしゅうかくして食べます。少し苦みがありますが、これが菜の花のおいしさのひとつで、おひたしやお吸い物<sup>す</sup>、いため物などさまざまな料理に使うことができます。今日の菜の花あえは、菜の花のほかにキャベツやにんじん、たまご焼き、ごまを混ぜて春らしい彩<sup>いろど</sup>りにし、食べやすくなるように工夫をしています。目で見たり、味わったりして、春を感じましょう。

また、今日の給食には、みなさんの入学、進級をお祝いして、お祝いになるとが入ったすましじるとお祝いゼリーがついています。



20 (月)

献立名 ごはん、牛乳、もやしと油揚げのみそしる、  
野菜入り肉だんご、煮あえ

## ●煮あえ

煮あえは、大根、にんじんなどの根菜類と、ふきやわらびなどの山菜<sup>さんさい</sup>を使った主に下北地方で食べられている郷土料理<sup>きょうど</sup>です。ふだんの食事でも食べますが、お祝い<sup>いわ</sup>や行事など人の集まる機会にたくさん作ってふるまわれる料理だそうです。

わらびを使用することが多いですが、給食では食べやすいように塩昆布<sup>えんみ</sup>を使っています。塩昆布からほどよい塩味とうま味がでるので、少ない調味料でもおいしく食べることができます。

給食では、青森県の郷土料理をたくさん出していきますので、楽しみにしていてくださいね。



21 (火)

献立名 ごはん、牛乳、小松菜と豆腐<sup>とうふ</sup>のみそしる、  
にしん<sup>に</sup>みぞれ煮、大豆ととり肉<sup>あまからに</sup>の甘辛煮

## ●食器のならべ方と持ち方

今日の給食は、ごはんを中心とした和食<sup>わしょく</sup>です。

和食は、基本の食器のならべ方が決まっています。ごはんが入った茶わんは左側、しる物は右側、おかずが入った皿は奥<sup>おく</sup>に置きます。これは、左にごはんを置くという日本の食文化のひとつです。

茶わんの正しい持ち方は、まず茶わんを持つ手の人差し指から小指の4本の指をそろえて、茶わんの底をのせます。そして、親指を茶わんのへりにそえて支えます。「へり」とは、茶わんの上の口がふれる部分のことです。

みなさんの食器のならべ方や、持ち方は、正しくできていますか？正しい食器のならべ方と、食器の持ち方を心がけていきましょう。



22 (水)

献立名 卵うどん、牛乳、コーンフライ、  
ひじきのごまだれサラダ

## ●海そう

ひじき、のり、こんぶ、わかめ、もずくなど、給食には、海そうを使った料理が登場します。海が近い八戸でも、昔から海そうをよく食べていました。

海そうには、鉄やカルシウム、マグネシウムなどの<sup>えいようそ</sup>栄養素が含まれていて、<sup>ほね</sup>骨や歯、血液など体をつくるはたらきをしてくれたり、体の調子を整えるはたらきをしてくれたりします。これらの栄養素は、成長期のみなさんのじょうぶな体づくりのために、とても大切な栄養素です。つくだ<sup>に</sup>煮、みそ<sup>み</sup>しるの実、煮物やサラダなど、家庭でも少しずつ毎日、海そうを食べるように心がけるといいですね。

今日は、ひじきのごまだれサラダです。苦手な人も、じょうぶな体づくりのために、少しずつチャレンジしてみましよう。



23 (木)

献立名 大麦ごはん、牛乳、キーマカレー、  
スプリングサラダ、福神漬、  
中学校のみ 清見オレンジ

## ●スプリングサラダ

今日は旬<sup>しゅん</sup>の野菜のアスパラガスや白かぶをつかったスプリングサラダです。

スプリングは、英語で「春」という意味です。ヨーロッパでは、アスパラガスが出回ると春がきたといわれるそうです。

アスパラガスは、1日に10cmから20cmものび、たおされても起き上がろうとするほど生命力<sup>せいめいりょく</sup>が強い野菜です。つかれた体をすばやく回復<sup>かいふく</sup>させたり、体力をつけたりする効果があるといわれています。

旬のものは、味が一番おいしいうえに、栄養素<sup>えいようそ</sup>もたくさんふくまれています。この時季の旬の食べ物をぜひ探してみてください。



24 (金)

献立名 コッペパン、牛乳、チンゲンサイスープ、  
チキンのオーブン焼き、ビーンズソテー

## ●パン

パンの歴史は、今から 6000 年以上前の古代エジプトが始まりとされています。そのときのパンは、小麦粉を水でこねて、焼いただけのもので固いものだったようです。あるとき、生地をすぐ焼かずにそのまま置いていたところ、酵母菌こうぼきんがついて自然にふくらみ、それを試しに焼いてみると、ふっくらしたやわらかいパンができあがりました。今、私たちが食べているパンの原形は偶然の発見ぐうぜんがあって誕生たんじょうしました。

やわらかいパンでも、一気に口に入れたり、つめこんだりすると、のどにつまらせることがあります。パンはひとくち分ずつを手でちぎり、よくかんで食べましょう。



27 (月)

献立名 ごはん、牛乳、大根とじゃがいものみそしる、  
とりつくね、すき焼き

## ●バランスのよい食事を知ろう

私たちは、1日3回の食事を通して、<sup>えいよう</sup>栄養をとっています。口から  
入った食べ物は、<sup>しょうか</sup>消化、<sup>きゅうしゅう</sup>吸収されて体の中で使われます。

食べ物にはそれぞれ体の中でのはたらきがあり、「おもに体のエネルギーのもとになるもの」、「おもに体をつくるもとになるもの」、「おもに体の調子を整えるもとになるもの」の3つに分けることができます。毎日を元気に過ごすためには、いろいろな食べ物を組み合わせて食べることが大切です。

給食に使われている食べ物がどんなはたらきをするのか、「こんだてのお知らせ」に書かれているので、ぜひチェックしてみてください。



28 (火)

献立名      ごはん、牛乳、<sup>はるさめ</sup>春雨スープ、<sup>はるまき</sup>春巻、  
もやしとほうれん草のナムル

## ●わたしはだれでしょう

今日は、給食につかわれている食品について、クイズを出します。  
ヒントを聞いて、どの食品のことか考えてみましょう。

ヒント① 豆やさつまいもなどのでんぷんから作られます。

ヒント② サラダやしる物などの料理に使われます。

ヒント③ 色は白ですが、加熱すると<sup>とうめい</sup>透明になります。

ヒント④ つるつるした食感です。

どの食品が分かりましたか？答えはスープに入っている「春雨」です。春雨は、漢字で「春の雨」と書きます。春雨を作るときに、たくさんあなの小さな穴から生地がきじ細く流れ落ちる様子が、しとしとふ降る春の雨に似ていることから名前がつけられたそうです。今日は春巻にも、「春」の漢字が使われていますが、ほかにも春の漢字がつく食べ物を調べてみるのもおもしろいですよ。



30 (木)

献立名 ごはん、牛乳、<sup>わかたけ</sup>若竹じる、  
県産厚焼き卵、ぶた肉と生揚げのみそいため

## ●若竹じる

若竹じるは、海の水かめと、山のたけのことという季節の食べ物をつかった料理です。

わかめは春から夏にかけて、たけのこも3月から5月にかけてとれる、<sup>しゅん</sup>旬の食べ物です。特に、たけのこは成長が早く、土から顔を出して10日もすれば竹になるそうです。1日で70cmほどのびるため、とれたてのたけのこは、今の時季にしか食べることができません。

みなさんが、たけのこのように、すくすく成長することを願って給食にも取り入れています。

1年に1回、旬の時季にだけ登場する料理「若竹じる」を食べて春の味を楽しみましょう。