

食生活を改善しよう

【指導項目】 自己の責任は果たしたか 協力できたか 誰とでも仲良く食べることができたか 何でも食べることができたか
【指導内容】 食生活を見直し、よりよい食生活を心がける
①バランスのとれた献立
②自己の食生活改善



Table with columns for Date (日付曜日), Name (献立名), Dairy (牛乳), and Energy/Protein/Fat (エネルギー (kcal), たんぱく質 (g), 脂質エネルギー比 (%)). Rows include meals like 'White Rice Miso Katsu' (白ごはん みそカツ) and 'Wanroufupan' (ワンローフパン).

*地場産物 (小郡市三井郡でとれる食材) を太字で示しています。給食で使用する予定です。

*入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。

☆19日は食育の日。(家庭や学校で食べ物や食について考える日です。)

愛知県の郷土料理「みそカツ」

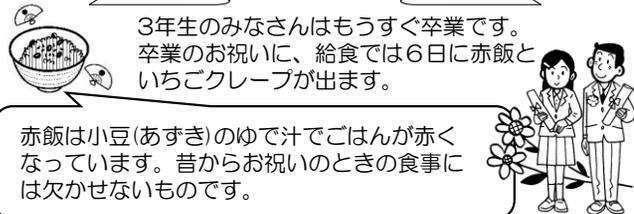
3/1(水)に登場します!

今月の食育の日献立は愛知県の郷土料理「みそカツ」です。みそカツは、トンカツに八丁みそやカツオだし、砂糖などをベースにした独特のたれをかけたものです。みそカツに使われるみそは豆みそで、東海地方(愛知県・三重県・岐阜県)で主に生産されており、特に愛知県で多く生産されています。豆みそは大豆と塩、水だけを原料に作られます。伝統的な技術で長い間熟成されるみそは、熟成に1年、長いものでは2、3年かけます。豆みそは、濃厚な旨味と渋み、酸味が特徴とされ、みそカツの他にも、「みそ煮込みうどん」や「みそ田楽」といった郷土料理に使われます。また、豆みその中でも、有名なものが「八丁みそ」です。八丁みそは、徳川家康が生まれた岡崎城から西へ八丁(約870m)離れた八丁村で作られたみそだから八丁みそと呼ばれるようになりました。

祝! 卒業

3年生のみなさんはもうすぐ卒業です。卒業のお祝いに、給食では6日に赤飯といちごクレープが出ます。

赤飯は小豆(あずき)のゆで汁でごはんが赤くなっています。昔からお祝いのときの食事には欠かせないものです。



桃の節句

3月3日は、「桃の節句」や「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。給食では、五目ずしとひなあられが出ます。

