

給食だより 3月号



2024. 3 高松市立山田中学校

3月は1年のしめくくりの月です。みなさんは毎日をどのように過ごしましたか。健康で元気に過ごすためには、規則正しい生活を送ることが重要です。食習慣をはじめ、よりよい生活習慣を身につけていきましょう。

今月の旬の食べ物

大根・ほうれん草・ブロッコリー
ロメインレタス・はるみ



はるみ

実がみずみずしく、香りがさわやかなことから、春をイメージしやすいので、この名前がつけました。

香川県では三豊市や観音寺市、高松市の鬼無地区で栽培されています。

春はもうすぐ

季節の食材を給食で味わいました



一面の菜の花畑を見ると、暖かい春を感じます。「菜の花」には、見て楽しむだけでなく、油をとるためのナタネ、食べるための菜花があり、それぞれ種類が違います。菜花は2月から3月にかけてが旬で、やわらかい茎や葉、つぼみを食べます。



洗って消毒したネーブルオレンジを、果物専用の包丁、まな板で衛生的にカットしています。



2月28日の給食には菜花を使ったサラダをはじめ、レタス入りのシチュー、ネーブルオレンジと、香川県産の季節の食材が豊富にちりばめられていました。



2月27日 卒業メニュー



少し早い3年生の卒業祝い献立をいただきました。成長の祝いや人生の節目、将来の幸せを祈る行事に、赤飯は欠かせない食事となっています。



白米ともち米に、ゆでた小豆を加えて炊き込みました。

～3月の献立より～

カレーうどん

【作り方】

【材料】4人分

ゆでうどん 4玉
牛肉スライス 200g
油揚げ 1枚
たまねぎ 小1個
にんじん 1/3本
葉ねぎ 2本
にんにく 1片
しょうが 1片
サラダ油 大さじ1/2
カレー粉 大さじ1/2

チキンコンソメ 1個
トマトケチャップ 大さじ1
ウスターソース 大さじ2/3
とんかつソース 大さじ1/2
しょうゆ 大さじ1/2
チャツネ 大さじ1/2
赤ぶどう酒 大さじ1/2
食塩 小さじ1/2
こしょう 少々
片栗粉 大さじ1
削り節 20g
水 4カップ

- ① 油揚げは短冊切り、たまねぎはスライス、にんじんは短冊切り、葉ねぎは小口切り、しょうがとにんにくはみじん切りにする。
- ② 削り節でだしをとる。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、しょうがとにんにくを炒める。
- ④ 香りが出てきたら、牛肉を入れ、さらにたまねぎを加えて甘みが出るまでしっかり炒める。
- ⑤ にんじんを加えてさらに炒め、カレー粉を振り入れて、全体をよく混ぜる。

- ⑥ だし汁を加え、油揚げを入れて、あくを取りながら煮こむ。
- ⑦ 具が煮えたら調味をし、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑧ 器に温めたうどんを入れ⑦をかけ、ねぎを散らす。



健康な生活のために ～栄養・運動・睡眠を意識しよう～

数十年前は、経済の発展とともに、交通手段が発達したことによる運動不足や、飽食の時代になりエネルギーの過剰摂取で、肥満が増えてきました。また、仕事等によるストレスが原因の病気が問題になった時期でもあります。この頃から運動・栄養・睡眠のバランスをとることの重要性が認識され始めました。

最近では肥満とともに、エネルギー不足によるやせが問題になっています。また、モバイル機器の普及により、生活は便利になったものの、睡眠の質に影響が出てきています。

体を動かすことで筋肉が強くなり、体力もつきます。睡眠時間を確保することにより、心身の疲れを取り、成長が促されます。

社会や環境とともに、健康を維持するための課題は変化します。自分自身で栄養・運動・睡眠が十分にとれているか意識し、健康を守っていきましょう。