

# 3月給食だより

目黒区立目黒南中学校

だんだんと暖かい日が増え、春の訪れを感じる季節になりました。1・2年生は新たな学年に向けて準備を進めているでしょうか。3年生は卒業すると給食は無くなり、お弁当などを用意することになると思います。身体は食事できています。好きなものばかりに偏らず、食事のバランスなども考えて食べるようにして、充実したお昼を過ごせるといいですね。



## お弁当作りを考える!



### お弁当箱の選び方

お弁当箱の大きさは、1食に必要なエネルギー量で考えます。おおよその目安として…

【容量(ml)=1食のエネルギー量(kcal)】です。

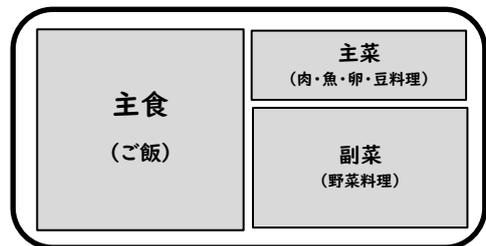
給食は、牛乳を含め1食830kcalを目標値としています。牛乳分を引いた食事量としては700kcal程度です。自分が食べられる適正量を考えてお弁当の容量を決めましょう。

### 衛生面にも気をつけよう

お弁当は作ってからすぐ食べるわけではないため、菌が増えて食中毒の原因になることも。菌をつけない・増やさないために、食材は中心部まで加熱し、しっかりと冷ましてから詰めましょう。保冷剤をつけるなど低温に保つことも大切です。

### 料理の表面積で栄養バランスをとろう!

料理の表面積比を主食3:主菜1:副菜2で詰めましょう。このバランスにすると、必要な栄養や彩りのバランスが整いやすくなります。主菜を多く入れがちですが、たんぱく質のとりすぎは脂質のとりすぎにつながります。



## ひな祭り

3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句(五節供)の一つ「上巳(じょうし)の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。

平安時代、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。

### ひな祭りの食べ物

#### ちらしずし



酢飯の上に、縁起の良い食べ物を彩りよく散らしたお寿司です。

#### はまぐりのうしお汁



はまぐりは、対になった貝殻でないと形が合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。

## 今月のイチ押しメニュー



3月3日

### ひな祭り献立

ひな祭りには、華やかなちらし寿司と、お花の形をしたカマボコの入ったすまし汁を作ります。デザートのカステラは、桜餅のようにもちもちした食感が楽しく、桜の風味が口いっぱいに広がります。春を感じられる料理です。

3月6日

### せんべい汁

青森県の郷土料理として有名な「せんべい汁」のせんべいは、米ではなく小麦粉で作られていて、冷害で米が取れなかった地域の貴重な保存食だったといわれています。

今ではご当地料理として認知度が高まっているので聞いたことのある人も多いのではないのでしょうか。給食でも、おいしい出汁をしっかり吸わせて仕上げます。

3月11日

### 愛媛県の郷土料理 鯛めし

本格的に作る鯛めしは、皆さんに是非食べてもらいたい逸品です。鯛は身とは別にアラを取り寄せ、下焼きしてから昆布とアラを入れてお米を炊きます。お米の1粒1粒がおいしく炊きあがるのがすでに楽しみです。体調を万全にしてこの日のお昼を迎えてください。

3月24日

### えびフライコロッケ

えびフライとコロッケの良いとこどりの料理です。えびをコロッケの生地で包み、衣をつけて揚げるので、見た目は大きなえびフライ!食べるとコロッケの要素もあるので、ボリュームがあり大満足できるはずです。