

3月給食だより

令和2年2月27日
港区立高陵中学校

今年度も残すところあとひと月となりました。残りの日々を大切に、お友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。さて、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

東西で違う!? ひなあられ



ひなまつりに食べる「ひなあられ」といえば、どんなものを思い浮かべますか？実は、正月のお雑煮に入れるお餅の形のように、関東地方と関西地方で大きな違いがあります。



うるち米を爆ぜさせて作る“ポン菓子”を、砂糖などで甘く味つけし、緑や

関東風ひなあられ



乾燥させたお餅を焼いたり揚げたりして作る“おかき”を、塩やしょうゆなどで味つけしたものを。

関西風ひなあられ

♪給食の様子♪

生地から手作り ～肉まん・手作りカレーパン～

2月6日（木）に3年1組のリクエスト給食である肉まん、7日（金）に手作りカレーパンを出しました。生地を何度も何度もこねて、肉まんはふわふわに、カレーパンはふっくらと仕上がりました。出来立ての温かい肉まん、カレーパンはとても好評でした。

パンの生地をこねているところ。
約12kgの強力粉を使用しました。

寒い日だったので、釜にお湯をはって、生地発酵を促しました。

具のカレーを1つ1つ生地で包みました。



♪3月の献立♪

給食で日本の味めぐりは、香川県、世界の味めぐりは韓国です。香川県の郷土料理であるしっぽくうどんや、口溶けのよい和三盆を使った和三盆ポーロを出します。韓国料理のブルコギは韓国語で「ブル」は「火」、「コギ」は「肉」という意味です。すき焼きに似た料理です。肉を調味料とともに、にんにくやはちみつ、すりおろしたりんごなどに漬けて作ります。卒業式前日の給食にはお祝いの気持ちをこめて、赤飯を炊きます。

「食生活指針」で、あなたの食生活をチェック！

食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的に策定されたものです。

以下、10項目を参考に、自分の食生活を見直してみませんか？



食生活指針

(平成12年3月 文部省・厚生省・農林水産省決定、平成28年6月一部改正)

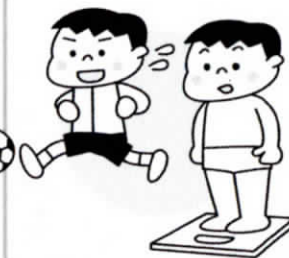
1 食事を楽しみましょう。



2 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。



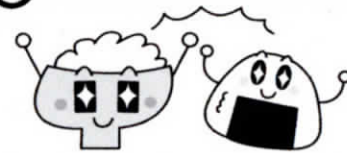
3 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。



4 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。



5 ごはんなどの穀類をしっかり。



6 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。



7 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。



8 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。



9 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。



10 「食」に関する理解を深め、食生活を見直しましょう。

