令和６年

3月 給食だより

No.470　発行：阿見町立学校給食センター

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この１年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

給食時間を振り返ろう　「食育」チェックシート○

この１年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

茨城県立医療大学地域貢献研究センターからの

“ワンポイントアドバイスコーナー”

ニラを食べて元気いっぱい！

だんだんと寒さが和らいで過ごしやすくなってきましたが、３月は気温の変化も大きいので体調を崩しやすい時期です。そんな時に良い食べ物は ３ 月が旬のニラです！茨城県は全国第３位の生産量を誇っています。ニラは卵とじや餃子、レバニラ炒め、お鍋など色々な料理に使われる万能な野菜なので、皆さんも １度は食べたことがあると思います。ニラはビタミンが豊富に含まれていて抵抗力を高め、疲労回復、美肌効果など様々な効果があるといわれています。さらに「アリシン」という成分が含まれていて、ビタミン B1 の吸収を助け、血液をサラサラにする効果もあります。

一方で、「アリシン」は独特な匂いがあるので、ニラが苦手な皆さんもいるかもしれません。そんな時にはニラを少し大きめに切ったり、アリシンの多い根本を避け調理したりすることで少し軽減できるので、料理をするご家族に相談してみても良いかもしれません。食べた後には緑茶や牛乳を飲むことで匂いの緩和もできます。３月は卒業式や新年度に向けての準備が忙しいと思いますが、ニラをたくさん食べて元気に過ごしてください。

茨城県立医療大学　保健医療学部　理学療法学科　河村　健太

「みんなで考えよう！学校給食レシピ」に応募いただいたレシピを、ホームページで紹介させていただきます！！

地場産物を使用した学校給食レシピについて、ご応募いただきありがとうございました。12 月から 2 月に給食で提供したメニューを、ホームページでご紹介させていただきます。（３月上旬にホームページに掲載予定）

また、給食は大量調理のため再現がむずかしく残念ながら給食に登場させる事が出来なかったレシピについても、その一部をホームページで紹介させていただきます。ぜひご覧いただき、ご家庭で作ってみてください。

＜紹介予定のレシピ（使用している地場産物）＞

- バターナッツかぼちゃのモチモチ団子入り洋風みそ汁(バターナッツかぼちゃ)
- れんこんのガレット（れんこん）
- ズッキーニの肉まき（ズッキーニ）
- ロールキャベツのコンソメスープ（キャベツ・人参）
- じゃがちーボール（じゃがいも）
- びっくらゆでたまごサラダ（ほうれん草）

「学校給食レシピ募集」
QR コード