

3月食育だより

令和6年度

志布志市立学校給食センター

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節になりました。
今年度も残りわずかとなり、今のクラスの友達や先生と一緒に給食を食べるのもあと数回です。今月は、先月に続きリクエスト給食と、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供します。楽しみにしててください★
今年度も学校給食運営へのご理解・ご協力ありがとうございました。

もうすぐ春休み！

新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、3食しっかり食べて体調を整えておきましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう。

- 主食** … ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** … 肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜** … 野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず

★カルシウムをとりましょう

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。

カルシウムを多く含む食品	ビタミンDを多く含む食品
牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど。	サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたけなどのきのこ類。

3/3 ひな祭り

3月3日は「ひな祭り」です。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。ひしもちやひなあられに使われる「緑・桃・白」の色には、雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表しています。

ちらしずしのことを鹿児島県では「すもじ」といいます。昔から、桃の節句や春のお祝い行事の時に食べられてきました。さつま揚げや季節の食材を使い、色鮮やかに仕上げます。ひなあられは、両ブロック3/3（月）に、さつますもじは、Aブロック（有明）は3/7（金）、Bブロック（志布志・松山）は3/5（水）に登場します。

お茶入り豚みそ

鹿児島県の郷土料理である豚みそに茶葉振興会から頂いたせん茶を混ぜました。お茶とみそは相性が良く、お互いの風味やうま味を引き出します。

<提供日>
Aブロック（有明） 17日
Bブロック（志布志・松山） 24日

いちごポンチ

志布志市はいちごの生産量が鹿児島県内で1位です。雨が少なく、日照時間も長いので、いちごの栽培に適しています。

今回はみなさんの大好きなフルーツポンチをいちごポンチにしました。
<提供日>
Aブロック（有明） 4日
Bブロック（志布志・松山） 6日

～春休みに作ってみよう！今月の茶育メニュー～

お茶入り豚みそ（4人分）

- 豚ひき肉 50g
- にんじん 50g
- ごぼう 50g
- 大豆（ドライパック） 80g
- せん茶 1.5g
- おろししょうが 少々
- 料理酒 小さじ1
- 麦みそ おおさじ2
- 三温糖 おおさじ2
- 本みりん 小さじ1.5

<作り方>

- にんじんは細切り・ごぼうはさがきにする。
- Aを混ぜ合わせておく。
- おろししょうが・豚肉・大豆・①で切った野菜を炒める。
- ③の炒めているところに混ぜ合わせておいたAを入れて炒め、水分を飛ばす。
- 味を見ながらせん茶を入れる。（入れすぎると苦くなるので注意）

／ご卒業おめでとうございます／

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

