



きゅうしょくだより



令和6年3月
千里新田小学校
栄養教諭

今のクラスの友だちとの給食時間もあと少しです。楽しい給食時間を過ごしましょう。

これからもみなさんが元気に過ごせるように、毎日の食事を大切にしてください。

6年生のみなさん、卒業おめでとございます！

15日（金）卒業お祝いメニュー

- *せきはん（ごましお）
- *ぎゅうにゅう
- *さわにわん
- *かつおのあまから
- *セレクトデザート



赤飯はもち米にゆでた小豆を入れて炊いたもので、祝い事でよく食べられます。給食では小豆をゆでるところから調理員さんの手作りですよ♪



3月15日（金）は、セレクトデザートの日です！

人気度ランキング！

- 1位 シュークリーム … 484人
- 2位 とうにゅういちごパンナコッタ … 222人
- 3位 ぶどうゼリー … 172人

3月の児童応募献立～こんなきゅうしょくあったらいいな～

◎3/6(水)「具だくさんチャプチェ」

古江台小学校 重松優希さん

◎3/11(月)「さつまいもとさけの混ぜご飯」

吹田南小学校 中原萌心さん

さかなはかせ になろう！

古くから、海に囲まれた日本人の食事は、魚は欠かせないたんぱく源となる食材でした。しかし、現代では、食生活の変化などにより、日本での魚の消費は年々減少しています。一度、魚のよさを見直してみましょう。

魚の脂は、健康のミカタ

魚の脂であるEPA・DHAには、肉の脂にはない、私たちの健康を守る栄養が含まれています。“コレステロール低下”“血液サラサラ”“脳の活性化”などに働き、体の健康だけでなく、脳の働きにもよい効果があります。また、血合いの部分には、ビタミンD・Aなども多く含まれます。骨ごと食べる小魚にはカルシウムが豊富なため、成長期のみなさんにはおすすめの食材ですよ。

3月に登場する魚たち！

ちりめんじゃこ

1日：ちらしずし

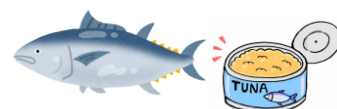


いわしの稚魚（赤ちゃん）です。

ツナは、まぐろやかつおからつくられます。

まぐろ（ツナ）

5日：にんじんのレモンふうみ



さば

8日：さばのしょうがに



さけ

11日：さつまいもとさけのまぜごはん



たら（かまぼこ・ちくわ）

1日：すましじる

4日：ちくわのこめこいそべあげ



かつお（なまりぶし）

15日：かつおのあまから



なまりぶしは、かつおを煮て、軽くあぶり、乾燥させてつくられます。

給食のすまし汁やみそ汁、ポトフ、煮物などをおいしくするだし汁にも、削り節や煮干しといった魚を使っています！



保護者のみなさま

4月の給食開始日は、以下の通りです。

- *新2～6年生：9日（月）～
- *新1年生：15日（月）～



給食時には、エプロン・ぼうし・マスク

の3つのセットが必要です。毎日の点検を忘れずにしましょう。

