

B 3月 こんだてカレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。
☆「直送品」がある日は色がついています。

月	火	水	木	金	
<p>はしマークの日は はしを使いましょう。 スプーンマークの日に スプーンを配りましょう。</p>	<p>1 ひなまつりメニュー キャベツとささみのあまずあえ おおさかさんたけのこいりミンチカツ ひなあられ ちらしずし ぶたにくとだいこんのもの</p>	<p>2 ハムとチンゲンサイのサラダ いちごジャム かぼちゃコロッケ コッペパン つくねだんごのスープに</p>	<p>3 ぶたにくのしょうがいため さわらのゆずみそかけ ごはん うどんじる</p>		
<p>まいにちも はしは毎日持ってきましょう</p>		<p>3月3日はひなまつりです。今日はひなまつりにちなんで、ちらしずしとひなあられを出しています。ひなまつりは“桃の節句”とも言われます。今日のミンチカツには、大阪で採れたたけのこが入っています。地域で生産されたものを、その地域で消費することを「地産地消」と言います。</p>		<p>つくね団子のスープには、だいこん（はくさい）大根や白菜など、たくさんの野菜が入っています。サラダに入っているチンゲンサイは中国から伝わった野菜です。日本では約50年前から食べられるようになりました。</p>	<p>さわらは、魚へんに春と書いて、漢字で「鱈」と書きます。春においしい魚の一つです。さわらのゆずみそかけは「ほね」にちゅうい!</p>
<p>6 カラフルやさいのマリネ さかなすりみカツ ごめこビーフカレーライス ごめこビーフカレーシチュー ごはん</p>	<p>7 マカロニのケチャップいため やさしいりオムレツ はるいろポターージュ コッペパン</p>	<p>8 ちりめんじゃことこまつなのいためもの とりにくのしおこうじからあげ ごはん ゆばのすまじる</p>	<p>9 いちご2こ サーモンフライ タルタルソース コッペパン ポークビーンズ</p>	<p>10 防災メニュー ほぞんしよくでかんたんごまいため ウイナーソーセージ ごはん ぶたじる</p>	
<p>マリネとは、魚や肉、野菜を酢やレモンなどで作ったマリネ液につける、フランスの調理方法です。今日のカラフル野菜のマリネは、赤ピーマンやとうもろこしなどカラフルな野菜をマリネにしました。</p>	<p>はるいろポターージュと、マカロニのケチャップいためは新メニューです。はるいろポターージュは、春に採れるえんどう豆が入った、きれいな黄緑色のスープです。マカロニのケチャップいためは、パンにもよく合います。</p>	<p>今日のからあげは、塩こうじで味をつけています。塩こうじは米こうじを発酵させて作られた日本の伝統的な調味料の一つです。いためものに入っているちりめんじゃこと小松菜にはカルシウムがたくさんふくまれています。</p>	<p>いちごはビタミンCが多くふくまれ、かぜを予防したり、体の疲れをやわらげたりする働きがあります。サーモンフライは「ほね」にちゅうい!</p>	<p>今日は防災メニューです。教室に配布している“防災メニュー”のメモと動画を見てください!</p>	
<p>13 きんぴらごぼう シルバーのレモンしょうゆかけ ごぼう あつあげのみそしる</p>	<p>14 ツナとブロッコリーのサラダ いかフライ こめことうにゅうパン ちゅうかどうふ</p>	<p>15 卒業お祝いメニュー なのはなのあえもの チキンハンバーグのてりやき ごぼう じゃがいものそぼろに</p>	<p>16 ミニ焼きそば とりにくのステーキソースかけ ミルククリーム ロールパン2こ チンゲンサイのスープ</p>	<p>こんだてカレンダーのみかた動画はこちら!</p>	
<p>ごぼうには、おなかの調子を整える食物せんいがたくさんふくまれています。シルバーのレモンしょうゆかけは「ほね」にちゅうい!</p>	<p>ブロッコリーは、キャベツの仲間です。花のつぼみと、くきの部分を食べます。いかフライのいかは、かみごたえがあるので、よくかんで食べましょう。</p>	<p>今日は卒業お祝いメニューです! お祝いデザートは箱に入ったケーキです。ケーキの容器は、重ねて食べ残しと一緒にビニールぶくろにまとめて入れてください。おめでとう</p>	<p>ミニ焼きそばは、人気メニューのひとつです。キャベツやにんじん、もやしなど、たくさんの野菜が入っています。</p>		

1年間の食生活を振り返ろう!

1年間を振り返って、できていたこと、できるようになったことはありますか?

<p>あさ 朝ごはんを毎日食べた</p>	<p>にがて た もの 苦手な食べ物にもチャレンジできた</p>	<p>よくかんで食べた</p>	<p>マナーを守って感謝の気持ちをもって食事をした</p>	<p>食材や旬について知ることができた</p>
<p>きゅうしよくとうばん 給食当番の仕事に協力できた</p>	<p>いえ 家で食事も手伝いがあった</p>	<p>日本や世界の食文化を知ることができた</p>		

※カレンダーに書いている「〇こくらい」は低学年の目安です。重さで量って入れているので、学年や大きさによって数が変わることがあります。