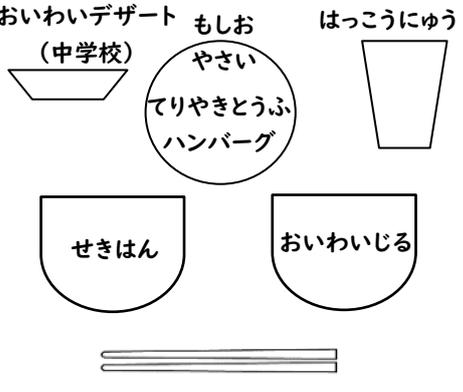
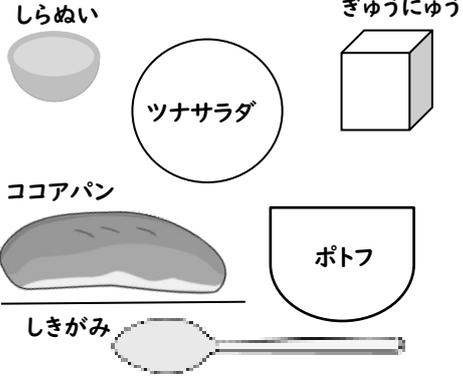
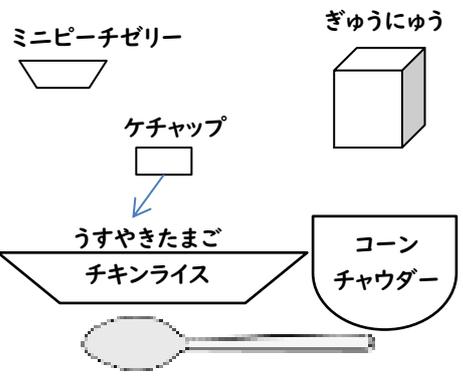
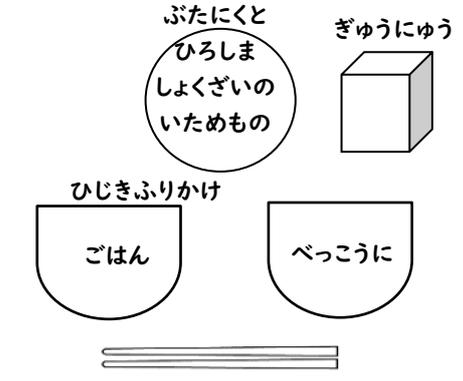
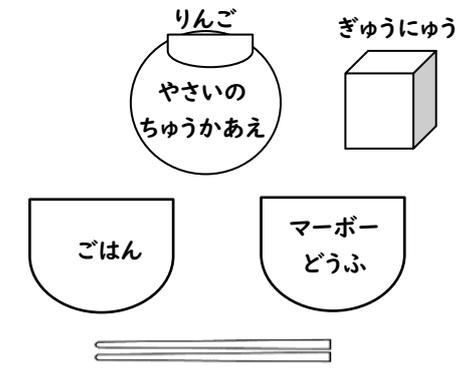


(配ぜん図)

ひとくちメモ

<p>三月 六日 (月)</p>	<p>おいおいデザート (中学校) もしお やさい はっこうにゅう</p> 	<p>2月から3月にかけて中学校3年生のみなさんが「もう一度食べたい給食献立」をとり入れていました。これらの献立は、3年生のみならずだけでなく、多くの方が食べたい献立でもあったと思います。給食は、みなさんが健やかに成長できるように考えて作っているため、いつも好きなものばかり出すことは難しいですが、在校生のみなさんは、これからも味わいながら食べてくださいね。少し早いですが、今日はリクエストの多かった献立と、卒業のお祝いを兼ねた給食作り、中学校のみ、お祝いのデザートを用意しました。</p>
<p>三月 七日 (火)</p>	<p>しらぬい ぎゅうにゅう ツナサラダ ココアパン ポトフ しきがみ</p> 	<p><b>ココアパン</b> ココアは、チョコレートの原料である「カカオ豆」から「ココアバター」と呼ばれる油脂分を取り除いた食品です。そのままでは苦みがあるので、さとうや牛乳などを加えて飲んだり、菓子や材料として用いたりします。また、ココアにさとうやミルク成分を加えた「ミルクココア」と呼ばれる商品もあり、今日はミルクココアを揚げたパンにたっぷりまぶしています。</p>
<p>三月 八日 (水)</p>	<p>ミニピーチゼリー ぎゅうにゅう ケチャップ うすやきたまご チキンライス コーンチャウダー</p> 	<p><b>オムライス</b> オムライスは、日本で誕生した洋食の1つです。オムライスの誕生には、いろいろな説があり「いつ」、「どこで」誕生したのかは定かではないようですが、洋食がたくさん誕生している明治時代の頃には、既にお店でオムライスを食べることができていたようです。今回は、自分たちでオムライスを上げるようにしているので「セルフオムライス」と名付けています。</p>
<p>三月 九日 (木)</p>	<p>ぶたにくとひろしましよくぎいのいためもの ぎゅうにゅう ひじきふりかけ ごはん べっこうに</p> 	<p><b>食事のマナー「後片づけ」</b> みなさん、給食の後片づけがきちんとできていますか？ 食器に食べ物が残ったまま片付けている人はいませんか？ はしやスプーンの向きをそろえて容器に入れていませんか？ おぼんにストローやその袋が残っていませんか？ 給食では、割れやすい陶器の食器を使っているため、やさしく食器かごに入れてくださいね。</p>
<p>三月 十日 (金)</p>	<p>りんご やさいのちゅうかあえ ぎゅうにゅう ごはん マーボー豆腐</p> 	<p><b>食べ物クイズ「りんご」</b> 【問題】りんごには、ある食物せんいがたくさん含まれています。その食物せんいの名前は、次のうちどれでしょう？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① ペクチン</li> <li>② ペクトン</li> <li>③ カナトン</li> </ol>

## ① ペクチン

りんごには、ペクチンいと言う食物せんいしょくもつがたくさんふく含まれています。

ペクチンは、おなかの調子ちようしを整えてくれる食物せんいしょくもつで、特にとく皮かわの部分ぶぶんに含まれているので、皮かわごと食たべるとよいと言いわれています。