

<p>三月十三日 (月)</p>		<p>○食事のマナー「食事中の姿勢」</p> <p>給食を食べているときの姿勢をちょっと確認してみましょう。</p> <p>背筋を伸ばして姿勢よく食べていますか？</p> <p>今日のように丼に盛りつけられた料理のとき、丼を持たずに顔を丼に近づけて前かがみになりながら食べていませんか？</p> <p>姿勢よく食べることで食べ物の消化吸収もよくなります。</p> <p>よい姿勢を意識しながら、食事をしていくようにしましょう。</p>
<p>三月十四日 (火)</p>		<p>○食べ物クイズ「にんじん」</p> <p>【問題】西洋にんじんのオレンジ色は、β-カロテンという成分です。この成分は、顔のある部分にとっても良いと言われています。</p> <p>それは次のうちどこの部分でしょう？</p> <p>① 目に良い ② 耳に良い ③ 鼻に良い</p>
<p>三月十五日 (水)</p>		<p>○けんちん汁</p> <p>けんちん汁は、神奈川県でよく食べられている汁物です。</p> <p>けんちん汁の誕生には、いろいろな説があるようですが、神奈川県にある建長寺でよく食べられていた汁物が広まったと言われています。</p> <p>けんちん汁は、使用する食材をごま油で炒めて、だし汁を加えて調理します。今回はしょうゆ味で仕上げています。</p>
<p>三月十六日 (木)</p>		<p>○「ひろしま給食」多幸運米揚げ</p> <p>多幸運米揚げは、今年度の「ひろしま給食」100万食メニューの1つで、呉市内の栄養教諭の方が考えたメニューです。</p> <p>このメニューのアピールポイントは「余ったご飯や身近な食材に、お好みソースとケチャップを加え、混ぜて揚げるだけの廃棄を減らす簡単メニュー」だそうです。モチモチとした食感とソースの味で食が進むかと思えます。</p>
<p>三月十七日 (金)</p>		<p>6年生のみなさんは、今日が小学校で食べる最後の給食になります。小学校へ入学した頃は苦手で食べられなかったものが、この6年間で食べられるようになりましたか？</p> <p>今日の給食は人気のある「わかめごはん」や、「鶏肉とポテトのオープン焼き」、そして、春の時期のお祝い事に使われることが多い「菜の花」を使った「あえもの」、「お祝いかきたま汁」の献立で、6年生のみなさんのご卒業をお祝いして作りました。さらに、小学校のみ、お祝いのデザートを用意しました。</p>

① 目に良い

β-カロテンという成分は、ビタミンAの形の1つで、皮ふや粘膜をつくり替え、健康な状態を保つために必要な成分で、昔から「目に良い」成分とされています。また、最近では、かぜなどの予防にも効果があると言われています。