

給食献立 一口メモ 令和5年（2023年）3月

日曜日	献立	今日のお話	
1日 (水)	ごはん 牛乳 焼きししゃも 甘酢和え 相性汁	相性汁	相性汁は、仕上げに牛乳を入れて作るみそ汁です。みそと牛乳の組み合わせが、意外に相性がいいということで、この名が付けられました。また、ベーコンのうま味も加わって、コクのあるお汁になっています。今日は、さつまいもを入れて作っていますが、じゃがいもを入れることもあります。使うものの種類は、献立の組み合わせなどを見ながら、決めるようにしています。
2日 (木)	ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め 小松菜のナムル いちご	いちご (クイズ)	いちごの季節です。給食センターには、全部で約4,000粒のいちごが届きました。いちごはやわらかくて傷つきやすいので、とくにていねいに優しく扱うように気をつけています。ところで、いちごは正式には何に分類されているのでしょうか。 ①野菜 ②果物 ③豆 答えは①野菜です。正式には、木になる実が果物で、草になる実が野菜とされているので、いちごは野菜に分類されます。
3日 (金)	春ちらし(酢めし&具) 牛乳 鶏肉の照り焼き 貝柱と豆腐のすまし汁 (小中)桜もち (保幼)桃の花ゼリー	春ちらし	春らしさを感じてもらえるように、鮭や卵など華やかな色合いの食材を使ってちらしずしを作りました。春の食材、菜の花も入れる予定でしたが、少し成長が間に合わず、かわりに今日は、小松菜が入っています。せっかくなので、お話だけは、菜の花についてです。菜の花には少し苦味がありますが、この苦味が、「冬の間に弱っていた胃腸の働きを活発にしてくれる」とも言われています。春を迎える体には、苦味もちょっぴり必要なのですね。このことを表した「春の皿には苦味を盛れ」という言葉もあります。機会があれば、味わってみてくださいね。