

3月給食だより

少しずつ暖かくなり、柔らかな日差しを感じられるようになりました。
季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に新年度を迎えるためにも、
三度の食事をきちんと食べて、規則正しい生活を送りましょう。

三角食べ



三角食べとは、主食(ご飯やパンなど)・主菜(肉料理や魚料理、卵料理など)・副菜(和え物やサラダなど)・汁物が揃っている中で、それらを順繰り均等に食べていく食べ方です。三角食べをすることで、良いことがたくさんあります。

① 栄養バランスが良くなる。

三角食べをすることで、まんべんなく食べることができます。その事により、栄養のバランスも良くなります。

② 味の深みや幅を広げていくことができる。

三角食で、ごはんやおかずを順繰り食べ、口の中で料理を混ぜ合わせることによって、味付けを口内で調節することができます。これを“口中調理”と言います。口中調理を行うことで、味の深みや幅を広げることができ、味覚も養われます。

③ 脳を活性化する。

咀嚼(そしゃく)がきちんと行われると、脳内の血流が増え、神経活動が活発になります。

新じゃが



肉質は粉質と粘質のバランスがとれ、煮崩れは少なく、肉じゃがや煮物はもちろん、フライドポテトや粉ふきいもなどさまざまな調理に使えます。皮が柔らかいので皮ごと調理することも可能です。

筍



太めで香りがよく、肉質がやわらかいのが特徴です。ぬかなどを使ってあく抜きしてから、煮物から炒め物、揚げ物まで幅広く使えます。

春キャベツ



葉のやわらかいキャベツです。丸みのある形で葉の巻きがゆるく、中心部の葉は黄緑色でみずみずしくてほんのり甘味があります。

新タマネギ



皮が薄く、果肉はやわらかくて甘味があり、辛味が少ないのでサラダなど生食に適しています。