

# 3月 給食だより

令和7年3月  
西条市立河北中学校

## 愛媛のおさかな

### メバル “目張”



目が大きいことから「目張る」と呼ばれます。煮つけや塩焼き、刺身などで食べられる美味しい魚です。

写真提供：愛媛県農林水産研究所水産研究センター、同 栽培資源研究所



「卒業」「進級」  
胸ワクワクの3月！

日ごとに暖かく春らしい季節になってきました。3月は、今の学年で過ごす最後の月です。この一年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事のとり方はどうでしたか。「食生活チェック」で反省してみましよう。

## 一年間どのような食生活を送りましたか？

この一年間、みなさんの食生活はいかがでしたか？食事と体の健康は密接に結びついています。元気に新年度を迎えるために、次の項目をチェックして、できなかったところは、改善できるように心掛けましょう。

- ① 毎日、朝ごはんを食べましたか？
- ② 一日三食、きちんと食べましたか？
- ③ 好き嫌い、食べず嫌いは減りましたか？



- ④ おやつなどを買うとき、きちんと表示を見ましたか？
- ⑤ おやつは時間と量を決めて食べましたか？
- ⑥ 食事をする前に手洗いをしましたか？

- ⑦ 食事はよくかんで食べましたか？
- ⑧ 「ながら食べ」をしませんでしたか？
- ⑨ 食事のマナーを守って食べることができましたか？



- ⑩ 感謝して食べることができましたか？
- ⑪ 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか？
- ⑫ 家族や友だちと楽しく食べることができましたか？

## 今月の旬の食材紹介 ～いちご～

5～6粒で1日のビタミンCがとれます！

いちごは春の訪れを知らせてくれる果物でしたが、品種改良やハウス栽培が進み、一年中市場に出回るようになりました。いちごは、目でも味でも、私たちを楽しませてくれる果物です。春先になったら「いちご狩り」に出かけてみませんか。

### いちごの選び方

皮：ツヤがある

ヘタ：しなびていない

皮：傷がない

色：全体が色づいている



水洗いをするると果皮が弱るので、食べる直前にヘタをつけたまま洗いましよう。

### ビタミンC たっぷり！



いちごは「ビタミンCの女王」といわれ、果物の中でもビタミンCを多く含んでいるので、風邪予防や美肌効果が期待できます。

また、血液を作る葉酸も含まれていて、貧血予防にも効果的です。ほかには、血糖値の上昇やコレステロールの吸収を抑える食物繊維のペクチンも含まれています。



#### 糸いし、早

「あまおとめ」と「紅ほっぺ」の交配で、酸味と甘味の強い濃厚な味です。



#### 紅ほっぺ

「章姫」と「さちのか」の交配で、粒が大きく鮮やかな紅色をしています。



#### さがほのか

「大錦」と「とよのか」の交配で、甘味が強く果肉が白いのが特徴です。



### 冷凍保存で長く楽しもう！



旬のいちごを冷凍保存し、ジャムやスムージー、アイスクリームやヨーグルトのトッピングにするなど、長く楽しみましょう。

- ① いちごを洗ってヘタを取り除き、冷凍用保存袋に入れる。
- ② いちご1パックに対して大さじ2の割合で砂糖を加え、全体にまぶす。
- ③ 保存袋の中でいちごが重ならないように並べ、空気を抜き袋の口を閉めて冷凍する。

### 菜の花和え

《材料4人分》

菜の花……………50g  
キャベツ……………150g  
花かつお……………5g  
しょうゆ……………小さじ1  
みりん……………小さじ1/2



《作り方》

どちらの和え物も、野菜を食べやすく切り、ゆでて水で冷やして絞り、調味料で和える。

### 小松菜の塩ナムル

《材料4人分》

小松菜……………100g  
キャベツ……………100g  
ごま……………小さじ1  
おろしにんにく……………少々  
中華だし……………小さじ1/2  
塩……………小さじ1/2  
こしょう……………少々  
ごま油……………小さじ1/2

