

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ょう。

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。



糸いしほ

「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パックに対して大きじ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

小松菜の塩ナムル

～ 3月の西条元気UPメニュー～

《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。

《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

