

3月 給食たより



令和6年3月

西条市立東予西中学校

西条産おいしいよ

～ 春キャベツとベーコンのパスタ ～

今月の西条元気UPメニューは地元の春キャベツを使った「春キャベツとベーコンのパスタ」です。

給食の献立は「コッペパン、牛乳、おからバーグ、ポイル野菜、春キャベツとベーコンのパスタ、マーシャルビーンズ」です。



まだ寒い日もありますが、あちらこちらで春の兆しを感じるようになりました。

みなさん、この1年は充実した毎日を送ることができましたか？体調管理に気を付け、最後まで元気よく過ごし、きちんと1年の締めくくりができるようにしましょう。

～ 1年間の食生活を振り返ろう～

給食は、食事のマナーや、健康によい食事のとり方、食に関するさまざまなことを学ぶことができます。みなさんは、学校や家でどのような食生活を送りましたか。1年間どのように過ごしてきたのか、自分自身を振り返ってみましょう。



- 朝ごはんを毎日食べた
- 間食は時間と量を決めてとった
- 食事の前に石けんで手を洗った
- 好ききらいをしないで食べた
- よくかんで食べた
- 食事のマナーを守って食べた

今日で今年度最後の給食です。この一年の食生活を振り返りましょう！



僕は残さず食べられたよ！



私はお箸が上手に使えるようになったよ！



僕は姿勢に気を付けて食べているよ。

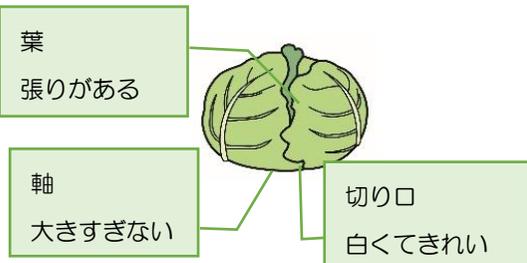
これからも正しい食習慣を身に付けていきましょう。



今月の 西条産おいしいよ食材 ～ 春キャベツ ～

キャベツは、ビタミンCやK、葉酸などのビタミン類、食物繊維が含まれています。特にビタミンCが豊富に含まれています。また、胃腸障害に対する改善作用があるといわれるビタミンUを含むのが大きな特徴です。

キャベツの選び方



季節によって違いがあるよ

春キャベツ



葉がみずみずしく柔らかで、巻きはゆるい

冬キャベツ



冬に出回る冬玉は巻きが強く、形は扁平

☆ キャベツの種類

《 芽キャベツ 》



一般的なキャベツの未熟な状態ではなく、「芽キャベツ」という一つの品種です。1株あたり、50～60個程度育つようです。巻きが硬く、火が通りにくいので、サラダや炒め物をする際は、下茹でをし、あく抜きをしましょう。



《 紫キャベツ 》

紫色はアントシアニン系の色素で、酸性の状態になると赤っぽく鮮やかな色合いになります。このため、マリネやピクルスに向いています。また、加熱すると色素が溶け出してしまっているので、炒めるならサッと火を通す程度にしましょう。

～ 春キャベツとベーコンのパスタ ～

西条元気UPメニュー



【材料 4人分】

- スパゲッティ 300g
- 春キャベツ 1/4個
- しらす干し 20g
- ベーコン 40g
- 玉ねぎ 小1個
- コーン 20g
- おろしにんにく 5g
- 塩・こしょう 適量
- 油 適量

【作り方】

- ① キャベツは2～3cmのざく切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② ベーコンは2cm幅に切る。
- ③ 大きめの鍋にたっぷりのお湯を沸かす。塩を加えて軽く混ぜ、スパゲッティをゆでる。
- ④ フライパンに油、おろしにんにくを入れて、中火にかける。香りがたってきたら、玉ねぎ、キャベツ、コーン、ベーコンを順番に入れて炒める。しらす干し、塩・こしょうを入れて軽く炒める。
- ⑤ ③のスパゲッティを加え、手早く混ぜ、器に盛る。