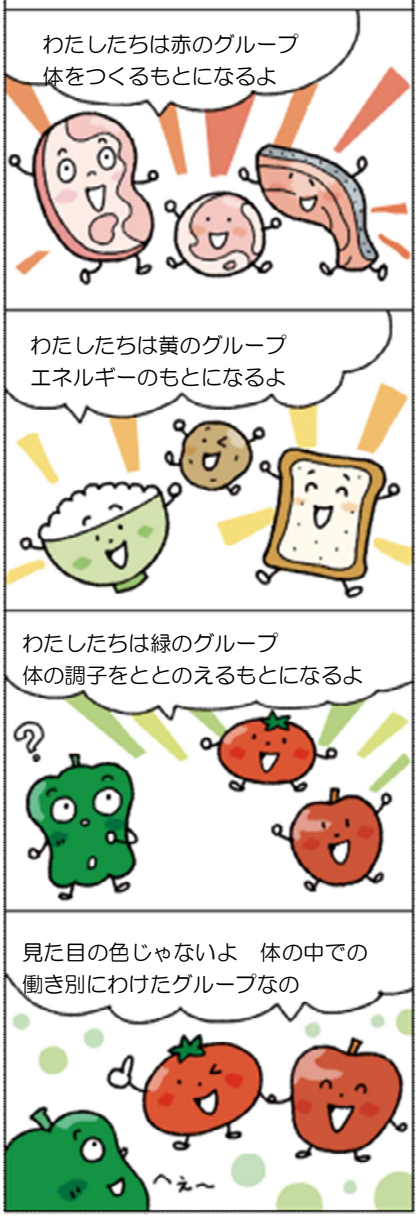
ひまわりキッチンだより

大崎南学校給食センター
（ひまわりキッチン）
令和６年３月号

今年度も残り１か月となりました。これまで食について，おたよりでさまざまなことをお伝えしてきました。これまで学んだことを振り返って，今後の生活に活かしていってほしいと思います。

見た目の色じゃないよ



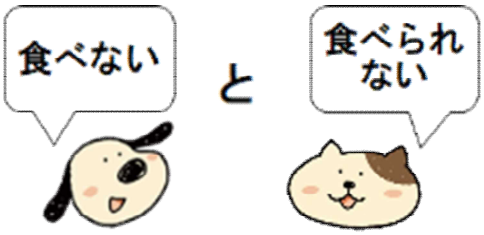
春休みに　朝食を自分でつくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理をつくったり，前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。

春休みは家の仕事を積極的に！

家庭の仕事は例えば配ぜんや食器の片づけ、ごみ出しなどがあります。自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。

食物アレルギーの話



食物アレルギーは好ききらいとは違います。「食べない」のではなく，「食べられない」のです。原因となる食べ物を食べたり，触ったりすると体にさまざまな症状が出ます。皮膚がかゆくなったり，じんましんが出たりするほか，命にかかわる危険な状態になることもあります。食物アレルギーがない人もそのことを知っておいてください。

卒業おめでとう！

卒業しても学んだことを忘れないで、取り組んでいってくださいね。

令和５年度　食育コラム　３月号

おだい　『 いちご 』

大崎市では，いちごの生産も盛んです。12月から5月頃にかけて出荷される「古川いちご」は古川地域の農家の方々が丹精こめて作っています。栽培している品種は，「とちおとめ」ともう一種類ありますが，その品種は何でしょうか？

こたえ

答えは，「もういっこ」です。

おいしくて，ついつい「もう1個！」と手が伸びてしまう魅力的ないちごなので，その名がついたそうです。最近では，「もういっこ」に続く新品種の「ニコニコベリー」も栽培されています。甘酸っぱく見た目も愛らしいいちごをぜひご賞味ください。

年間テーマ：「大崎の美味しいものクイズ」
作成：大崎市学校栄養士会

ひまわりキッチン
給食紹介コーナー

大崎市のホームページではひまわりキッチンだよりの写真をカラーでご覧いただけます。
大崎南学校給食センターで検索，ひまわりキッチンだよりからご覧ください♪

節分献立

2月2日

ごはん，牛乳
イワシのかば焼き
五目豆，春雨のすまし汁
節分豆乳プリン

「節分」は，季節を分けるという意味があり，暦の上では春になりました。宮城県産のミヤギシロメ大豆といわしを食べて健康を願いました。

バレンタインデー献立

2月14日

ごはん，牛乳
タンドリーチキン，洋風肉じゃが
ハートマカロニスープ
チョコプリン

チョコレートは，メキシコ原産のカカオの実が原料です。カロリーが高い食品なので，非常食としても利用されています。
カカオポリフェノール成分が疲労を回復してくれますよ。

お知らせ

給食食材の放射能検査結果について

大崎市では，学校・幼稚園及び保育所で使用している給食食材の放射能検査を定期的に実施しています。これまで実施した検査の結果は，大崎市のホームページに掲載していますのでご確認ください。