

# 3月の予定献立表

月	火	水	木	金
				1 <b>卒業式</b>
4 チキンとキャベツの ガーリック炒め 切り干し大根と玉ねぎの和え物 シメジの味噌汁	5 <b>1次募集 学力検査等 実施日</b>	6 <b>採点日</b>	7 <b>鯖の塩焼き 春雨の五目炒め 小松菜の味噌汁</b>	8 <b>豚丼 もやしの塩和え 白菜とベーコンのスープ</b>
11 <b>焼き肉丼 マカロニのツナ和え 卵スープ</b>	12 <b>豚こま肉の生姜焼き もやしと人参のナムル なめこの味噌汁</b>	13 <b>鶏肉と野菜のケチャップ煮 鯖の塩焼き 豆苗の味噌汁</b>	14 <b>塩ホツケ焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁</b>	15 <b>キャベツの 甘辛挽き肉丼 オクラのおかが和え 舞茸の味噌汁</b>
18 <b>チキンカレー コールスローサラダ プリン</b>	19 <b>2次募集試験 転編入試験</b>	20 <b>春分の日</b>	21 <b>修了式</b>	22 <b>春季休業</b>

## 3月3日はひな祭り

ひな祭りには、昔からちらし寿司やハマグリのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という縁起担ぎがあります。ハマグリは2枚の貝がらがびったり合う様子から「夫婦仲良く」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。

今回、給食でのひなまつり行事食は、日程の都合により残念ながら提供できません。



## 減塩を心がけましょう

食塩は生命の維持に欠かせない重要な成分ですが、取り過ぎると高血圧や胃がん、動脈硬化などの原因になります。普段の食事から減塩を意識した食生活をしてみましょう。野菜や果物、いも類に含まれているカリウムは塩分の取り過ぎを防ぐ働きがあります。旬の野菜や果物を献立にプラスしてみるのもいいですね！！

### 塩分を控える9のポイント

- 薄味に慣れましょう。(昆布などだし汁を使う)
- 効果的に塩を使いましょう
- 「かけて食べる」よりも「つけて食べる」
- 酸味を上手に使いましょ(レモンなどをかける)
- 香辛料を活用しましょう(カレー粉で味に変化を)
- 香りも味わいを左右します。(しょうが、ネギ、かつお節を加える)
- 香ばしさもおいしさになります。(肉に焼き目をつける)
- 加工食品は1日1～2品まで(ハム、ベーコン、かまぼこなど)
- 食べ過ぎないようにしましょう

