

Aブロック 3月 3日(水)

Bブロック 3月16日(火)

Cブロック 3月22日(月)

給食目標

『給食を振り返ってみよう』

まだ寒さの残る日もありますが、だんだんと春の陽気になってきました。

今年度もあと少しで終了です。学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、栄養バランスが整った献立になっています。また、栄養バランス以外にも、友達と協力することの大切さ、食事のマナー、感謝の心などたくさんのお話を学べる貴重な場であり、体だけでなく心の栄養を得る場でもあります。

3月の給食目標は「給食を振り返ってみよう」です。みなさん、この1年、身支度・手洗いを正しく行うことができましたか？協力して準備や片付けを行うことができましたか？感謝の気持ちをもって食事のあいさつをすることができましたか？

年度末のこの機会に、自分自身の給食活動を振り返ってみましょう。



Aブロック 3月12日(金)

Bブロック 3月15日(月)

Cブロック 3月16日(火)

## つくば市産のヤーコン

みなさん、今日の給食の「ヤーコンのカミカミサラダ」に入っている

「ヤーコン」とはどんな食べ物か知っていますか？

ヤーコンの原産地は南米のアンデス高地です。見た目はサツマイモのよう  
ですが食感はシャリとした梨のようです。水分が多く、ほんのり甘いのが  
特徴です。果物のような食感と甘さから、原産地では「畑のリンゴ」と呼  
ばれることがあります。

ヤーコンは生で食べることができますし、きんぴらなどの炒め物、揚げ  
物、煮物にしてもおいしくいただけます。

ヤーコンには食物繊維、ミネラルなどが豊富です。栄養たっぷりのヤーコ  
ンはお茶やケーキ、うどんなどに加工されています。つくば市でとれたヤー  
コンの商品は市内の土産物の中でも特に優れた物である「つくばコレクショ  
ン」に認められました。つくば市の物産館などで探してみてください。

