

# 給食だより

令和3年4月 さいたま市立春里中学校

## 入学・進学おめでとうございます

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。自分の夢や希望に向かって充実した中学校生活を送るためには「食事・睡眠・運動」を大切にすることが重要です。朝ご飯は、パンやおにぎりといった主食だけではなく、肉・魚・卵などを使ったおかずや、野菜、果物もたくさん食べて健康な体をつくりましょう。

### ☆春里中の給食の紹介☆

春里中では、毎日約750人分の給食を12人の調理員さんがつくります。給食費は、月額5130円(1食317円)です。給食委員会では、セレクト給食や、標語作成などを行い、給食の時間が楽しくなるような活動を行っています。

### ☆給食のエプロン洗濯のお願い☆

給食当番は週末にエプロンのセット(エプロン・バンダナ・給食袋)を持ち帰ります。ご家庭で洗濯、アイロンがけをお願いします。エプロンを大切に清潔に扱うようにご協力をお願いします。

## 【オリンピック・パラリンピック記念給食】

今年の夏は日本でオリンピック・パラリンピックが行われる予定です。参加する世界の国や地域の料理を給食でも楽しめるように、毎月世界の料理が給食に登場します。今月の16日はフランスの献立です。

・パン・ベルデュ・・・食パンに牛乳や卵をつけ、柔らかくしてから焼いた料理です。フランス語では「失われたパン」という意味があり、時間がたって硬くなったパンを復活させて、おいしく食べる工夫をした貧しい料理とされています。日本では「フレンチトースト」と呼んで、メープルシロップやジャム、生クリーム、フルーツをのせて豪華なデザートとして食べられることも多いですね。また、生ハム、トマト、ブロッコリー、チーズなどをのせておかず風にしたのは、「パン・ベルデュ・サレ(サレは塩という意味)」と呼ばれフランスで食べられています。

・ポトフ・・・ポトフとはフランス語で「火にかけた鍋」という意味があり、肉や野菜を大きく切って、柔らかくなるまで弱火でコトコト煮込んだ家庭料理です。

・ひじきのマリネ・・・マリネはフランス語で「漬け汁に漬ける」という意味があり、酢やワイン、香辛料などを使った漬け汁に、野菜だけではなく、肉や魚を和えて作ります。マリネにすると素材の風味がよくなったり、長く保存できるようになります。