



給食だより

令和8年3月
西条市立西条東中学校

食べ物ひと言メモ

～いちご～

いちごが日本に伝わったのは、江戸時代の終わり頃で、本格的な栽培が始まったのは明治32年頃からです。西条市は「紅ほっぺ」や「さちのか」「あまおとめ」などを栽培しています。



「卒業」「進級」 胸ワクワクの3月!

日ごとに暖かく春らしい季節になってきました。3月は、今の学年で過ごす最後の月です。この1年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事のとり方はどうでしたか。



世界の食文化 ～インド～

国土が広いインドでは、地方によって味付けや食材が様々です。



国土の広いインドは料理もいろいろ!



北インド

ガラムマサラという香辛料がよく使われ、「タンドール」と呼ばれるつぼ型のオーブンで、タンドリーチキンやナンを焼きます。



南インド



辛みの強い料理が好まれココナッツミルクを使います。北インドは小麦が主食ですが南インドは米が主食です。



東インド

パンチポロンという配合調味料を使います。パンチは5という意味で、5つのスパイスを熱した油に入れ、香りを出してから野菜や魚を調理すると、さっぱりした味に仕上がります。



西インド

ポルトガルの植民地だった影響で、魚や豚肉を使った煮込み料理など、ポルトガル料理の影響を受けたものが多く残っています。



タンドリーチキン

【材料(4人分)】

- 鶏モモ肉40g.....4切
- にんにく.....1かけ
- しょうが.....4g
- ヨーグルト.....40g
- ケチャップ.....大さじ1
- レモン汁.....小さじ1
- 塩.....ひとつまみ
- こしょう.....少々
- カレー粉.....少々

【作り方】

- ① にんにく、しょうがをすりおろし、調味料とよく混ぜておく。
- ② 鶏モモ肉を①のたれに漬け込み、1時間以上おく。
- ③ 200℃のオーブンでこんがり20分程度焼く。



非常食の準備はできていますか?

3月11日は東日本大震災が起こった日です!!

★3日分の非常食(1人あたり)

	食品名	数
主食	栄養調整食品 長期保存パン	3~ 4個
	アルファ化米やレトルトのごはん、おかゆ	5~ 7個
おかず	缶詰(野菜)	3~ 4個
	缶詰(肉・魚)	3~ 4個
	レトルトのおかず 即席の汁物など	3~ 4個
飲み物	ペットボトルや 缶入りの飲料	6本 以上
お楽しみ	果物の缶詰、好きなおかずの缶詰、お菓子	適宜

★非常食の準備は最低3日分!

災害が起きた時、ライフラインが復旧し支援物資が届くまで3日かかると言われています。最低でも3日分の備蓄をしましょう。また、賞味期限が切れにくいように「ローリングストック法」を活用し、定期的に食べて入替えをしましょう。



★飲料水は 1人1日 3ℓが目安



★箸やスプーン ウェットティッシュも あると便利



★家族の好きなものを揃えましょう

緊急時とはいえ、苦手なものをがまんして食べるのでは元気がでません。疲れがほぐれ、頑張る力がでるよう、家族の好きなものを揃えることが大切です。

