

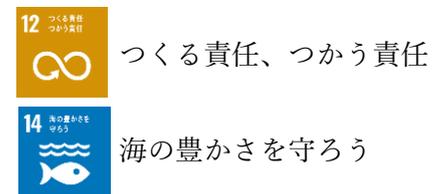
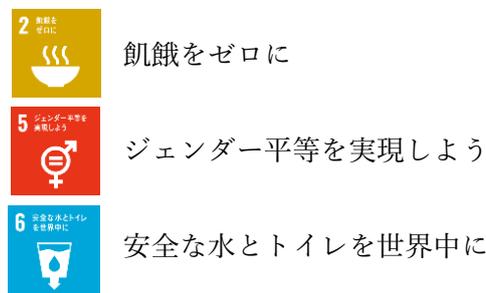


3月給食だよ!

令和8年2月27日
渋谷区立上原中学校
栄養士 上原かつえ

SDGs この1年間でどれくらいできた?

SDGs 達成に向けた取り組みには、学校や家でできることもあります。あなたが実行したことは、次の中にいくつあるかな?



できることから
取り組んでみよう!

春の味わい なばな



「なばな」は春の野菜で、かぶやチンゲンサイなどのアブラナ科の花の総称です。つぼみと花茎、やわらかい若葉を食べます。ビタミンC・E、β-カロテンが含まれているので、皮膚や粘膜を丈夫にして、かぜなどの予防に役立ちます。給食では、3日のひなまつりの献立で、お吸い物の中になばなを使います。ぜひ、春の味わいを感じてみましょう。



コラボ給食 with ペルー

【アロスコンポーヨ (Arroz con Pollo)】
スペイン語で「アロス」はごはん、「ポーヨ」は鶏肉のことです。
【サンコチャード (Sancochado)】
牛肉と野菜を煮込んだポトフのような料理です。
【セビーチェ】(Ceviche)
生の魚介をレモンなどの果汁で和えたペルーの伝統的な料理です。
5日(木)の給食に登場します。楽しみにしてください。