

3月のこんだてだより

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまできています。日ごとに春の訪れが感じられます。3月は1年間のまとめの月です。給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、これからの生活にいかして行ってほしいと思います。

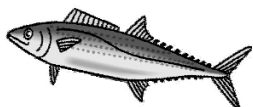
旬の味覚



菜の花

香りと彩りで、ひと足早く春の訪れを告げる緑黄色野菜です。ビタミンCが豊富で、ほろ苦い味が特徴です。おひたしやサラダ、ソテー、汁など様々な料理に使うことができます。買う時は、葉が濃い緑色で、固いつぼみのものを選ぶと良いです。

鯖（さわら）



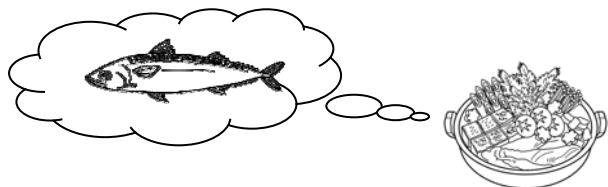
体長が1メートルほどの大きさに成長する大型の海水魚で、成長するにつれて「サゴシーヤナギ→サワラ」と名前が変わる出世魚です。ビタミンやDHAが豊富で、DHAはさんまやいわしよりも多いと言われています。みそ焼き、塩焼き、照り焼きなどにするとおいしいです。

新献立の紹介



☆さばの煮食い

浜田市の漁師飯がもとになった料理です。しょうゆベースのつゆの中に、さばや野菜を一緒に入れて煮た鍋料理です。



☆にんじんとベーコンのコンソメ煮

にんじん、ベーコン、キャベツ、チンゲンサイ、とうもろこしから出るうま味に、コンソメ味を加えたやさしい味の煮物です。にんじんの甘みも味わってみてください。

☆スパゲティサラダ(「野菜のおかずレシピ」入賞作品より)

たっぷりの野菜と、スパゲティ、チーズをあわせたカラフルなサラダです。オリーブオイルを使った手作りドレッシングで和えています。詳しいレシピは松江市のホームページに掲載中です。



松江市 野菜のおかずレシピ

検索

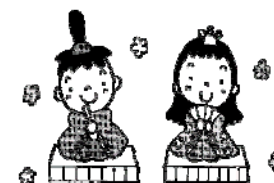


今月の味めぐりは「浜田市」です！

漁港の町である浜田市の「さばの煮食い」という伝統的な冬の郷土料理を取り入れました。漁師さんが漁に出て船上で、とれたばかりの新鮮なさばを薄切りにし、しょうゆと水を煮たてた中に、さっと入れてしゃぶしゃぶのようにして食べたのが始まりと言われている料理です。

行事食の紹介

～3月3日はひな祭りです～



ひな祭りは「桃の節句」や「上巳の節句」とも言われ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。給食では手巻き寿司を巻いて食べる「ちらし寿司」や「ひしもち」を取り入れています。ひしもちの3色は、3月の季節を表しています。山にはまだ雪が残っていても、草や木は新しい葉をつけ、桃の花が咲こうとしている景色をそれぞれ赤、白、緑で表現しています。

★★★アイルランド献立☆☆☆



「耳なし芳一」や「雪女」などの怪談の作者として有名な小泉八雲（ラフカディオ・ハーン）は、1890年来日し、松江で過ごしていた時期があります。その小泉八雲が幼少期までアイルランドで過ごしていたという縁があり、松江とアイルランドは1988年から交流が始まりました。

今月は、アイルランドの伝統的な料理である、「アイリッシュシチュー」を取り入れています。本場はラム肉を使いますが、給食では代わりに鶏肉を使い、じゃがいもなどの野菜と一緒にコンソメ味で煮込みます。「タイム」というハーブやセロリーを使い、風味豊かなシチューに仕上がります。



給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 味わって食べることもできた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることもできた 