



3月のこんだてだより



日ごとに春の訪れを感じる季節になりました。3月は1年間のまとめの月です。給食をとおして学んだこと、できるようになったことなどをふり返り、これからの生活に生かしてほしいと思います。

行事食の紹介

応援献立・・・3月4日に実施



- ◆かつめし・・・勝負ごとに打ち勝つ！という願いを込めて
- ◆大根のゆずサラダ・・・ゆずの語呂合わせ「何事にも融通がきく」
- ◆あすっことたらのみそ汁・・・名前の由来が「島根の明日をめざす野菜」からきている「あすっこ」入り
- ◆いよかんゼリー・・・いい予感(*^-^*)



☆☆☆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を使い、風味豊かなシチューに仕上げます。

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。

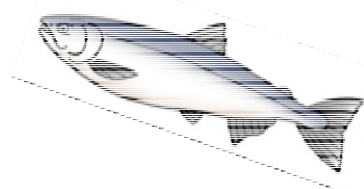
<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 味わって食べることができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた

今月の味めぐりは、新潟県です

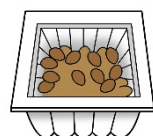
〇鮭の照り焼き

新潟県では、「鮭の焼き漬け」と言って鮭を焼いた後、甘辛いタレに漬け込んで食べられているそうです。

給食では、鮭を焼いて甘辛いタレをかけて提供します。



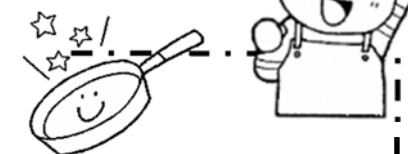
〇きりざい



「きりざい」は、新潟県魚沼地方で食べられている郷土料理のひとつです。「きり」は切ること、「ざい」は野菜の「菜」のことを表し、野菜をきざんであえるという意味です。肉や魚などがあまり食べられなかった時代に、たんぱく源の納豆を大切に食べるために、野菜や漬け物を細かくきざんで量を増やして食べられていました。

Let's cook!

《きりざい》



【材料（4人分）】

- ・納豆 1パック
- ・大根 200g
- ・にんじん 中1/4本
- ・野沢菜漬け 30g
- ・こいくちしょうゆ 小さじ1
- ・白いりごま 大さじ1

【作り方】

- ①大根、にんじんは1cm角に切り、ゆでて冷ましておく。
- ②野沢菜漬けは細かく切り、水分を絞っておく。
- ③納豆、①②、しょうゆ、ごまをよく混ぜ合わせて出来上がり。

★納豆は小粒、ひきわりなどお好みでどうぞ

