



3月のこんだてだより



寒さがゆるみはじめ、春のおとすれが感じられます。今月は一年間のまとめの月です。バランスのよい食事を心がけて、体調を整え元気に過ごしましょう。

旬の味覚



あすっこ

「ビタミン菜」と「ブロッコリー」を交配してできた島根県オリジナルの野菜です。あすっこの名前は「明日をめざす野菜」という願いやアスパラガスのような食感であることからアスパラガスの「アス」をとって名づけられました。莖や葉もつぼみも全て食べることができます。

さわら



「鯖」という字は晩秋から初春の産卵期に沿岸で漁獲されることから。ビタミン類が豊富で、DHAはさんまやいわしより多いと言われます。西京漬のほか、塩焼き、照り焼きにしてもおいしいですよ。

1年間の給食を振り返ってみましょう

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送ってきましたか。1年間どのように過ごしてきたのか、自分自身を振り返ってみましょう。

① 手洗いを忘れずに行いましたか？ 	② 給食の準備を協力してできましたか？ 	③ 好き嫌いを克服して食べましたか？
④ よい姿勢で食べましたか？ 	⑤ 友達と一緒に楽しく会食できましたか？ 	⑥ あいさつを忘れずにしましたか？
⑦ 後片づけがちゃんとできましたか？ 	⑧ はしを正しく使えましたか？ 	⑨ 残さず食べることができましたか？

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。ひな人形を飾る風習は室町時代頃が始まりとされています。



給食では、「ちらし寿司」「ひし餅」を取り入れます。「ひしもち」の色は、「赤は桃の花」「白は雪」「緑は新緑」と冬から春への喜びの情景をあらわしています。

新献立の紹介

☆ 鮭のハニーマスタード焼き

鮭の切り身に塩、こしょう、はちみつ、粒マスタード、ノンエッグマヨネーズなどで下味をつけて焼きました。はちみつの甘さとマスタードの程よい辛味がおいしいですよ。「めめぐり」のアイランドの日に登場します。

☆ 豚肉のしょうがソース

角切りの低脂肪豚に下味をつけて油で揚げたものに、しょうが、にんにく、しょうゆなどで作ったしょうがソースをからめました。しょうがをたっぷり使った料理なので体も温まりますよ。

☆ レタスとベーコンのクリームスープ

レタスとベーコン、玉ねぎ、にんじんを使い、牛乳で仕上げたスープです。レタスのシャキシャキ感を楽しんでくださいね。

☆☆アイランドと松江☆☆

耳なし芳一や雪女などの「怪談」の作者である小泉八雲（ラフカディオ・ハーン）は、アイランドが出身地です。アイランドと松江は、小泉八雲が幼少期までアイランドで過ごしていたという縁から、1988年から交流が始まりました。

アイランドという国は北大西洋に浮かぶ島国でイギリスの隣にあります。

毎年3月17日は、アイランドへキリスト教を伝えた人物、聖パトリックを記念して「セント・パトリックス・デイ」という祝日です。この日、アイランドでは「セント・パトリックス・デイ・パレード」が開催され、盛大にお祝いをします。パレードに参加する時はアイランドのシンボルカラーである緑色のものを身に着けるそうです。松江市では、みなさんにアイランドのことを知ってもらえるように、毎年3月第2日曜日に「セントパトリックス・デイ・パレード」を開催しています。今年は3月11日（日）に、松江城からカラコロ広場までパレードを行います。皆さんも緑のものを身に着けて参加してみませんか？

3月はアイランドの伝統料理をアレンジしたシチューをはじめ、アイランドにちなんだ献立を提供します。楽しみにしててくださいね。