



# 3月のこんだてだよ

日ごとに寒さが和らぎ、春のおとずれが感じられます。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、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ってみましょう。

## 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」をとって名付けられました。茎、葉、つぼみもすべて食べることができます。

### 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→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。西京漬けの他、塩焼き、照り焼きにしてもおいしいですよ。

## 新献立の紹介

### ☆ねぎ塩肉じゃが

豚肉と玉ねぎを油で炒め、じゃがいもを加えて煮ます。塩、こしょう、中華スープで味つけをして最後に白ねぎを加えました。あっさりとした味ですが、にんにくも入っているのでごはんがすすみます。

### ☆鯖の塩麹焼き

「塩麹」は、麴に塩と水を加えて発酵させた調味料です。島根県邑智郡の醤油店で作られた塩麹に旬の鯖を漬けこみ焼きました。塩麹の力で食材が柔らかくなり、塩気とほどよい甘みが鯖とよく合います。

## ～アイランドと松江～

みなさんは、小泉八雲という人を知っていますか？小泉八雲（ラフカディオ・ハーン）は耳なし芳一や雪女などの「怪談」の作者として有名で、出身はアイランドです。

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があり、1988年から交流が始まりました。

毎年3月17日はアイランドの祝日です。この日は、アイランドにキリスト教を伝えた人物、聖パトリックの功績を称えるために、「セント・パトリックス・デー・パレード」というお祭りが開催され、盛大にお祝いします。松江でも今年は3月10日（日）に「アイリッシュ・フェスティバル」が開催されます。松江城からカラコロ広場までパレードしたり、アイランドの音楽やダンスなどを楽しめたりします。当日は、アイランドのシンボルカラーである「緑色」のものを身につけて参加してみませんか。

## あなたの食生活は!?

# 食生活チェックシート

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○を付けましょう。

<p>朝ごはんを毎日食べていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>食事の前に手をきれいに洗っていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>
<p>よくかんで食べていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>○ 食事のマナーを守れていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>
<p>おやつは時間と量を決めて食べていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>好き嫌いをなく何でも食べていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>家族や友達と一緒に楽しく食べていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>

「はい」が7～9個



すばらしい!

新しい学年でも、その調子で過ごせるといいですね。

「はい」が4～6個



あと一歩!

できなかったことを意識して、取り組んでみましょう。

「はい」が1～3個



がんばって!

まずはできそうなことから、がんばってみましょう。

「はい」が0個



残念…

自分でできることは何かを考えて、挑戦してみよう。