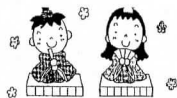


3月のこんだてだより



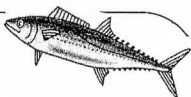
寒さがゆるみはじめ、春のおとずれが感じられます。さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。3月はそんな1年間を振り返ってみましょう。

これからも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

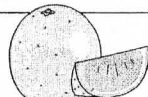


鱈 (さわら)



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。

いよかん



みかん類とオレンジ類の自然交雑によって生まれた品種で、肉質がやわらかく、果汁も多いのが特徴です。また、ビタミンCが豊富で免疫力を高め、風邪予防にも有効です。そして、「いよかんを食べ、いい予感!」と今の時季に出回る果物です。

新献立の紹介



☆オクラなっとうサラダ (「野菜のおかずレシピ」入賞作品)

家でも手軽に作れるとても食べやすいサラダです。オクラのネバネバと納豆のネバネバで栄養満点です。オクラが出回る時季に、家でも作ってみませんか。

☆大根と豚肉のレモン煮

酒で下味をつけた豚肉と、大根をレモン果汁やおろししょうが、マーマレード、しょうゆで煮込み、仕上げにチンゲン菜を加えました。さっぱりと食べられるうえに、ごはんに合うおかずです。

☆★アイルランドと松江☆★

皆さんは、「小泉八雲 (ラフカディオ・ハーン)」を知っていますか。「耳なし芳一」や「雪女」などの怪談の作者として有名ですね。アイルランドと松江は、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1988年から交流が始まりました。

アイルランドでは毎年3月17日は、「セント・パトリックス・デー」という祝日で、国をあげてのお祭りの日です。松江でも今年は、3月8日(日)にアイルリッシュ・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、アイルランドの音楽やダンスなどを楽しめたりします。当日は、街がアイルランドのシンボルカラーである緑に染まります。みなさんも、緑色のものを身に付けて参加してみませんか。

給食では、3月の献立にアイルリッシュ・チヂミを取り入れました。緑あふれるアイルランドのことを思い浮かべながら、いただきましょう。

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。

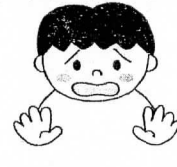
「はい」が1~3個



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...

自分にできることは何かを考えて、挑戦してみましょう。

☆「はい」の数が少なかった人は、これから頑張りましょう。