



3月のこんだてだより



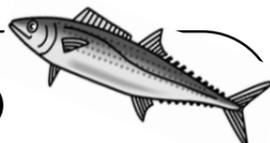
寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまで来ています。

3月はまとめの月です。給食を通して学んだことやできるようになったこと、これからがんばりたいことなどを振り返ってみましょう。

旬の味覚



鯖（さわら）



「鯖」という漢字は、晩秋から初春の産卵期に沿岸で多く漁獲されることに由来します。身は白色をしています。サバと同じ回遊魚であり赤身魚です。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。

菜の花



食用の菜の花は、春先に花茎とつぼみを収穫したものです。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。買うときは、葉が濃い緑色で、固いつぼみのものを選びましょう。

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、室町時代ごろに始まり、一般的に広まったのは、明治時代以降と言われています。ひな祭りの行事食には、ちらし寿司やひしもち、はまぐりのお吸い物などがあります。給食でも手巻き寿司をまいて食べるちらし寿司やひしもちを取り入れています。



新献立の紹介

☆鯖のゆずこしょう焼き

鯖にゆずこしょう、しょうゆ、砂糖、酒で下味をつけて焼きました。ゆずこしょうは、刻んだゆずと青唐辛子を塩と一緒にすり合わせた調味料です。ピリっとした唐辛子の辛さとゆずの風味が魚によく合います。

☆あごだしラーメン

あごだしの「あご」とは飛び魚のことで、すっきりとした上品な味わいのだしが出ます。そのあごだしを使ったラーメンです。豚肉、もやし、にんじん、めんま、チンゲン菜、白ねぎが具として入っています。

☆☆今月の味めぐりは「アイルランド」です☆☆

「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。

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」という祝日です。この日は、国をあげてのお祭りが開催され、盛大にお祝いします。

給食では、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などの香味野菜を使うので、風味豊かなシチューに仕上がります。

【1年間の給食を振り返りましょう！】

①手洗いを忘れずに できましたか 	②給食の準備を協力 してできましたか 	③好ききらいなく食 べましたか
④よい姿勢で食べま したか 	⑤よくかんで食べま したか # 	⑥あいさつを忘れず にしましたか
⑦後片づけがきちん 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