



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

ひなまつり献立・・・3月3日は「ひなまつり」です

ひなまつりは「桃の節句」や「上巳の節句」とも言われ、健やかな成長と幸せを願う日です。給食では「ちらし寿司」や「ひしもち」を取り入れます。ひしもちの3色は、3月の季節を表しています。山にはまだ雪が残っていても、草木は新しい葉をつけ、桃の花が咲こうとしている景色をそれぞれ赤、白、緑で表現しています。



アイランド献立

「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ランドで過ごしていたという縁があり、松江とアイランドは1988年から交流が始まりました。

今月は、アイ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。

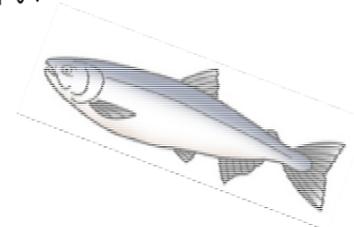
<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 味わって食べることができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた

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》



【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

【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

