

# きゅうしょくだより 3月号



日ごとに春の訪れが感じられるようになりました。3月は、1年間のしめくくりと、次の年への準備の月です。春休み中も「はやね、はやおき、朝ごはん」の規則正しい生活を心がけて、4月をむかえましょう。

## ひなまつり

3月3日は、「桃の節句」ともいいます。もとは、中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び（公家の間で行われていた）が合わさったものといわれています。災いをはらうために、人形を川や海に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。



## 《3月使用予定の地元食材》

こめ 米・キャベツ・白菜・小松菜・ほうれん草・人参・大根  
べに 紅くるり・ねぎ・ながねぎ・菜のはな・あじみ菜・いちご・デコポン



## 《3月のフルーツ給食》

3/9 いちご

いちごの代表的な栄養素はビタミンCです。

食べると口いっぱい甘い果実がひろがります。

3/16 デコポン

頭の部分がぽっこり盛り上がっていることから、この名前がついています。とっても甘くてジューシーです。



## ・・・3がつのこんだて★のついたメニューについて・・・

中貴志小学校6年生が考えたメニューです。提出されたレシピはどれも栄養や食べる人のことを考えられたメニューでした。



### 【6年生からのメニューに書かれていたおすすめポイントを紹介します】

1日・・・「やさいたっぷりほうとう」 ‘山梨県で「ほうとう」をたべたとき『おいしい』とおもい、給食でも食べられたらと思いました’ とありました。

今回の給食では「ほうとうめん」のかわりに「うどん」でつくってみます。

4日・・・「はくさいのクリームに」 ‘旬の「はくさい」でからだを温めるメニューを考えました’ とありました。3月はからだの調子がくずれやすい時期です。

体の中から温まるこのメニューは体調をととのえるのにぴったりですね。



5日・・・「サワラのからあげニラこうみダレ」 ‘はるが旬のサワラをメインにしたメニューを考えました。魚が苦手という人もこれならたべられるかもしれません’ とありました。サワラをカラッと油であげ、ニラを加えたこうみダレをかけます。

12日・・・「大豆とあげどりのあまから煮」 ‘家でたべている好きなメニューのひとつです。彩がきれいで、栄養バランスもよく、みんなにもおいしくたべてもらえるのではないかと考えました’ とありました。

提出してくれたメニューは、鶏肉だけでなく、あげた「サツマイモ」ゆでた「ほうれんそう」「にんじん」などが入った彩のよいメニューだったのですが、給食では二種類のあげ物ができないのと、ゆでた「ほうれんそう」を温かい料理に加えることができないので、今回は鶏肉と大豆だけでつくります。

16日・・・「たかなチャーハン」 ‘ごま油で高菜を炒める簡単に作れるメニューです。

他の具を加えてもおいしいです’ とありました。具「なし」と「あり」の両方を試作してみたらどちらもおいしかったのです。調理員さんとも相談して、今回はごはんと混ぜやすい「具あり」で作ることにしました。

17日・・・「サケのみそマヨネーズやき」 ‘魚が苦手な人でもマヨネーズ味でたべやすい’ とありました。レシピでは、みそマヨネーズで魚を焼くと書かれていたのですが、給食ではその作り方はできないので、焼いた魚に、炒めた玉ねぎに「みそ」と「マヨネーズ」を加えて作ったソースをかけてみます。

