

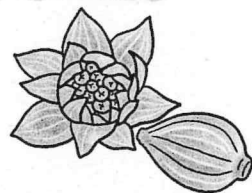
3月の給食だより

今年度の給食は、3月21日（金）で終了します。最後まで安全面に配慮し、おいしい給食の提供に努め、晴れやかなご卒業、ご進級をお祝いしたいと考えています。

笑顔でおいしそうに給食を食べる子供たちの様子や、給食室に戻ってくる空っぽの食缶からは、ただでなく心も大きく成長したことが感じとれます。友達や先生と一緒に食べた給食が、これから長い人生を歩んでゆく子供たちを支える良い思い出になってほしいと願っています。

なが 寒い冬が終わり、うららかな春の訪れを告げる食べ物があります。他に先駆けて芽吹く、ほろ苦い味が特徴の山野草、やわらかさとみずみずしさがおいしい春野菜、そしてこの季節に日本の近海でとれる魚たちです。冬の間にたくわえた力を一気に「エイ!」と出すような、食べもののたちの命の息吹きは、食べる私たちの気持ちも前向きにしてくれます。

ふきのとう



ふきの花のつぼみです。じつは雄株と雌株があります。独特の香りと苦味を楽しむます。

つくし



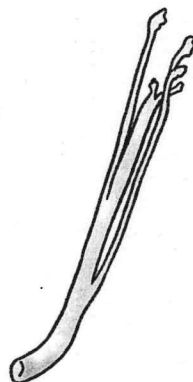
春に顔を出すスギナの胞子茎で、漢字では「土筆」。途中にあるギザギザのはかまをとってから使います。このとき、あくで指先が黒く汚れるので、ビニール手袋をしてから行うといです。

もちぐさ



よもぎの若い葉です。重曹を入れた熱湯でゆでてから、もちや団子につきこみ、草もちやよもぎだんごにします。

春うど



うどは春の山菜としても有名ですが、「室（ムロ）」とよばれる地下の暗室や穴の中で育てられた「軟白うど」がこの時期よく出回ります。

菜の花



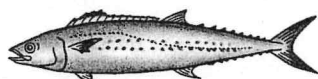
菜の花のつぼみをつけた茎です。和種と西洋種があり、和種は葉も食べます。栄養もたっぷりで、ビタミンCや鉄を多く含んでいます。

春小かぶ



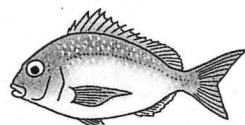
春のかぶは生育スピードが早まり、みずみずしくやわらかいのが特徴です。丸い根にはビタミンCが、葉にはカロテンが多く、カルシウム、鉄も含まれています。

サワラ



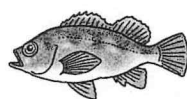
魚へんに「春」と書いて「鯉」。春告魚の代表格ですが、じつは季節を問わず日本各地で1年中とれます。冷めても身がやわらかいので、お花見のお弁当などに重宝します。

桜だい



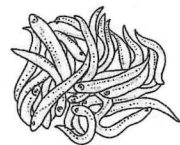
桜の季節にとれるマダイのことです。もとからおめでたい魚とされるために「桜」の名がつくことで、スペシャル感がさらに増します。

めばる



飛び出した大きな目が特徴の魚です。大きく3種類あることが最近わかりました。春はえさの食いつきもよく、釣り人をたのませています。

しらす



主にカタクチイワシの稚魚（赤ちゃん）です。塩ゆでして干して食べます。とれたてのものは生でも食べられます。

●豆腐の豚しょうがあん●

給食メニューの紹介です



淡泊な豆腐が、ボリュームのある主菜に変身します。給食では、バットに残った豚しょうがあんをご飯をおかわりして、あんをご飯にかけて食べる子が続出します。

材料（作りやすい量 約5人分）

・木綿豆腐	1丁
・ごま油	小さじ1
・サラダ油	小さじ2
・豚もも肉	100g
・たまねぎ	中1/2個
・酒	大さじ1
・砂糖	小さじ2/3
・しょうゆ	大さじ1
・おろししょうが	大さじ1/2
・かたくり粉	小さじ2
・揚げ油	適宜

作り方

- ①豆腐は押してよく水分を切る。長い方の辺を5等分に切り分ける。
- ②①の両面にごま油を塗り、フライパンかオーブンで表面に焼き色を付ける。
- ③豚肉とたまねぎは、細切りにする。フライパンに油を熱し、豚肉とたまねぎをしっかりと炒める。調味料を加え、なじんだら仕上げにおろし生姜を加える。一度火を消す。
- ④かたくり粉を2倍量の水で溶き、③に回しかけて混ぜる。再び火を付け、混ぜながらとろみを付ける。
- ⑤食べる直前に、②の豆腐に④のあんをかける。（あんの重みで豆腐の水分が出てしまうため）

ひな祭り と 行事食

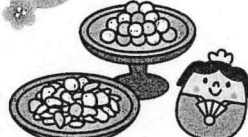


ちらしずし



ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。

ひなあられ



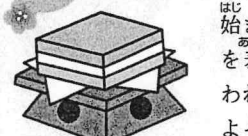
関東地方では米粒形のポ菓子、関西地方では丸形の菓子、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。

はまぐりのお吸い物



はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴたり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて使われます。

ひしもち



厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。

★3月の給食トピックス★

- 3月3日（月） ひなまつりです。鮭のピンク・ごはんの白・小松菜の緑、と菱餅の3色を使った彩りのよいちらしずしを作ります。桃の節句ですので、デザートは桃のゼリーです。
- 3月10日（金） 地産地消給食です。東京都産の 牛乳・野良坊菜・小松菜・にんじん・東京うど・糸寒天・八丈フルーツレモンを使う予定です。
- 3月13日（木） インドの料理（ナン・キーマカレー・サブジ）を紹介します。
- 3月17日（月） 青森県の料理を紹介します。水揚げ量日本一の「イカ」と、特産品の「南部せんべい」を使います。
- 3月19日（水） 6年生の卒業リクエスト給食です。6年生には、あんかけ焼きそばに「揚げ餅」のトッピングを付けます。