



# 3月のこんだてだより

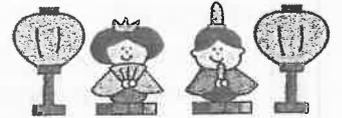


冬が終わりに近づき、春の訪れを感じる季節になりました。3月は1年間のまとめの月です。給食をとおして学んだこと、できるようになったことなどをふりかえり、来年度の学校生活や家庭での食生活にいかしていきましょう。

## 行事食の紹介

### ひなまつり献立

3月3日は  
ひなまつり



3月3日は「桃の節句」とも言われ、健やかな成長と幸せを願い、「ひなまつり」としてお祝いをする行事として伝えられています。この日は、はまぐりのお吸い物やひしもちなどが行事食として食べられます。

給食では、『ちらし寿司』を提供します。

きゅうしよくじ かん

## 給食時間をふりかえってみましょう!

1年間の給食時間をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきましょう。

給食の前に石けんを使って手が洗えた

島根県の地場産物がわかった

給食当番の身支度をきちんとできた

苦手なものを頑張って少しは食べた  
(苦手なものはない)

食器を正しく並べることができた

味わって食べるすることができた

感謝の気持ちをもって食べるすることができた



## 4月からの目標

自分の食生活をふりかえり、4月からの食に関する目標を立ててみましょう。

例/休日に家族の食事をつくる。  
苦手な食べ物を減らす。 など



# ～今月の味めぐりは『益田市』です～

島根県西部に位置する益田市には、日本海、中国山地などの豊かな自然が生み出す“おいしい食べ物”がたくさんあります。

## ほきの和風トマトあんかけ

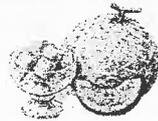
一級河川高津川が流れる益田市は、「トマト」の栽培が盛んに行われており、生産量は島根県の中でもトップクラスと言われています。益田市のトマトは、大玉で酸味と甘味のバランスが良いのが特徴です。

給食では、白身魚(ほき)を揚げ、トマトで作った“和風トマトあん”をかけて提供します。

## さっぱりゆずスープ

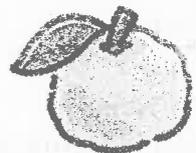
益田市の美都町では昭和50年代の初めからゆずの栽培に取り組まれてきました。そんな美都町は、ゆずの生産量が島根県内で1位です。寒暖差の大きい山間部で育ったゆずは色や香りが良いとされ、加工品や調味料としても使われています。

給食では、美都町のゆずを使って加工されたゆず果汁とゆずこしょうを入れたスープを提供します。



Let's cook!

## さっぱりゆずスープ



【材料(4人分)】

・鶏つくね	100g
・大根	100g
・白菜	大きめ2枚
・白ねぎ	1/2本
・おろししょうが	小さじ1
・中華スープ	小さじ1強
・酒	小さじ1
・塩	少々
・こしょう	少々
・こいくちしょうゆ	小さじ1・1/2
・ゆず果汁	小さじ1/2
・ゆずこしょう	少々
・片栗粉	小さじ2
・水	600ml

【作り方】

- ① 大根はいちょう切り、白菜は1cm幅のざく切り、白ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水を入れて火にかけ、大根→白菜の順に入れて煮込む。
- ③ 野菜がやわらかくなったら鶏つくねを加えて煮る。
- ④ Aの調味料で味をととのえる。
- ⑤ 水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつけ、ひと煮立ちさせる。白ねぎ、Bを加えて完成。

★『鶏つくね』のかわりに、『鶏肉』を使って作ってもおいしいですよ!