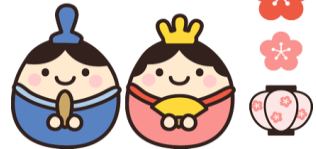


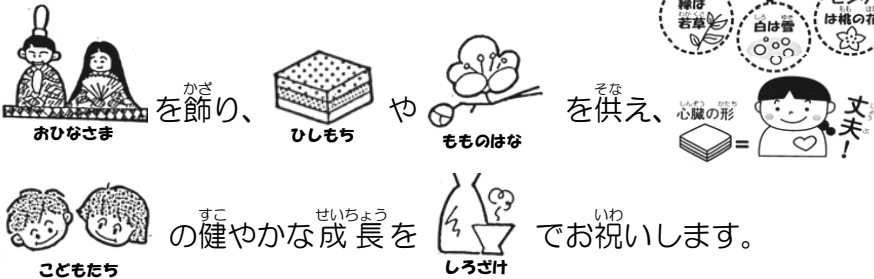
3月

3月は昔の呼び方で「弥生」といいます。
 このころになると草木がいよいよ生い茂るとい
 うことで、「草木弥生い茂る月」が詰まって「や
 よい」となったと言われています。
 他には桜月、桃月、雛月、夢見月、早花咲月な
 どの呼び方があります。
 英語では「March」とい
 います。



ひなまつり (3日)

3月3日はひなまつりです。ひなまつりは「桃の節句」と
 も言われ、女の子の行事として行われています。桃の節句と呼ばれるのは旧暦の3月3日
 のころに咲く桃の花からきています。



おひなさまを飾り、ひしもちやもものはなを供え、心臓の形を
 こどもたちの健やかな成長を
 しろざけでお祝いします。

3日の給食の「ひなずし」はサケフレークのピンクと炒り
 卵の黄色が春らしいおすしです。またデザートにはひしもち
 と同じ形の「ひし形三色ゼリー」を出します。

高校受験 がんばれ!!

高校受験もクライマックス。
 公立高校の中期選抜入試の前々日の6日
 には「試験に勝つ!」の願いをこめて「トン
 カツ みそだれかけ」と、「試験に通るよう
 に!」と穴のあいたれんこんを使った炒め
 物を出します。



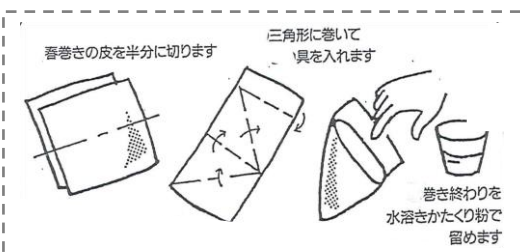
また前日の7日には縁起の良いサワラを西京焼きで出しま
 す。西京=最強であることをイメージしています。
 しっかり食べて、健康第一で受験を乗り切ってください!

サモサ風春巻き (13日)

サモサは、インド料理の軽食の一つで、
 一見すると春巻きや揚げギョーザに似てい
 ます。カレー味のじゃがいもとグリーンピー
 スなどの具を、春巻きのような皮で三角形
 に包み、油でさっくりと揚げたものです。
 下の図のように春巻きの皮で三角形に包ん
 でもいいです。



給食では、豚ミンチを入れ、カレー粉で味付けをして、春
 巻きの皮で春巻き風に
 包んで揚げました。いつ
 ものクロック風とは、ま
 た味が変わっていておい
 しいと思います。



世界の料理



15日(金) 中国・韓国

今月の世界の料理はお隣の国、中国と韓国の料理です。
 中華料理のチリソースあえは、エビで作られていますが、
 給食ではかこの状態に切り目の入ったイカで作っていま
 す。とても食べやすく人気あるメニューです。

ワンタンスープのワンタンは漢字で『雲を呑む』と書きま
 す。スープにワンタンが浮いているようすが雲のように見
 えることからついたようです。中国ではこのワンタン、縁起
 のよい食べものとされているそうです。
 韓国料理のナムルは切干大根を入れたものにしていま
 す。ナムルは調味料とごま油の和え物です。

毎月19日はたんご・食の日

毎月19日は「たんご・食の日」として、地元でとれた旬
 の食材や郷土料理を取り入れた献立を出します。
 今月は17日に次のメニューを実施します。

- * 赤飯 (特別栽培米)
- * 魚の青のり天ぷら
- * 即席漬け
- * 水菜と豚肉のハリハリ汁
- * 牛乳

今月の「たんご・食の日」の旬の食材は、特別栽培米、
 キャベツ、小松菜、水菜、牛乳です。

赤飯

赤飯は小豆などの豆のご飯です。赤い色には厄除けの意
 味があり、昔からお祝い事のときによくお赤飯を炊きます。
 卒業や進級のこの時季、地元産のお米と小豆のお赤飯を食
 べてお祝いをしましょう。

8のつく日は「歯の日」

今月8日の歯の日にはよくかんで食べるかみかみメニュー
 を出します。

- * 麦ごはん
- * 豚肉の南蛮だれかけ
- * ごぼうのみそ汁



食べ物のいろいろな歯ごたえを楽しみながら、意識してよ
 くかんで食べましょう。

ビビンバ (10日)

ビビンバも給食では人気メニューの一つです。材料費が
 高くてなかなかできないのが残念ですが、中学3年生の卒
 業前に出します。

ビビンバは韓国の代表的な料理で、「ビビンバ」は正確に
 は、「ビビンパフ」というようで、意味は、ビビンは混ぜ
 る、パフはごはん、混ぜごはんという意味になります。ち
 なみに「パフ」の「フ」は、ほとんど発音しません。

ビビンバは、よく混ぜて食べると、たく
 さんのっている肉や卵、それにたくさんの
 の野菜のナムルも一緒に食べられ、とっ
 ても健康的な料理です。

