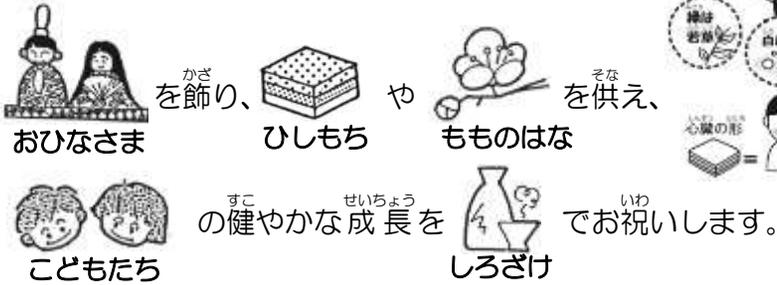


# 3月

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。

## ひな祭り (3日)

3月3日はひな祭りです。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日の頃に  
 咲く桃の花からきています。



1日の給食の「ひなずし」は、サケフレークのピンク色と  
 炒り卵の黄色が春らしいお寿司です。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。

## 菜の花 (5日)

なばなは、「菜の花」や「花菜」とも呼ばれるアブラナ科  
 の野菜で、若くてやわらかい花茎や葉、つぼみを食用にし  
 ます。特有のほろ苦さがありますが、ゆでると甘みが出て、  
 おひたしや和え物などにするとおいしい  
 食材です。なばなには、βカロテンの  
 含有量が多く、骨の健康維持に欠かせ  
 ないカルシウムやビタミンKも豊富です。



## みんなで応援！高校受験！

### 5日・6日

高校受験もクライマックス。  
 公立高校中期選抜入試、前々日の5日は「サワラの  
 西京焼き」です。出世魚で縁起の良いサワラを、  
 西京焼きで出します。「西京」を「最強」の音と  
 かけてイメージしています。  
 前日には、「試験に勝つ！」の願いをこめてトンカツを添えた  
 「カツカレー」です。  
 しっかり食べて、健康第一で受験を乗り切ってくださいね。

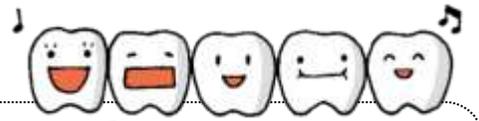


## 世界の料理



### 5日(火) カナダ

3月の世界の料理は「カナダ」の料理です。  
 「白身魚のフライ オーロラソースかけ」は、マヨネー  
 ズとケチャップを混ぜ合わせたソースで、魚介類の料理に  
 使われることが多いです。この「オーロラ」という名前は、  
 ローマ神話の曙の女神の名前で、ソースの色が夜明けの  
 空のようなピンク色であるところからつきました。  
 「ピースープ」は、スピリットピーという黄色のえんどう  
 豆を煮込んだ、とろみのあるスープです。給食では、  
 スピリットピーの代わりに、同じえんどう豆であるグリーン  
 ピースを使用します。カナダの家庭料理のひとつです。



## 8のつく日は「歯の日」

よくかんで食べるかみかみメニューやカルシウムたっ  
 ぷりのメニューを出します。今月18日の歯の日は、  
 \*麦ごはん(特別栽培米)  
 \*さつまいものかき揚げ  
 \*ひじき入りきんぴら  
 \*ごぼうのみそ汁 です！  
 それぞれ違ったかみごたえがあります。しょうぶな歯と  
 あごになるように、奥歯を使ってかみましょう。



## 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19日に以下のメニューを実施します。  
 \*赤飯(特別栽培米)  
 \*サワラのごまみそかけ  
 \*九条ねぎのサラダ  
 \*はりはり汁  
 \*牛乳  
 今月の京丹後産の食材は、特別栽培米、サワラ、にんじ  
 ん、キャベツ、九条ねぎ、水菜、木綿豆腐、牛乳  
 の予定です。

### \*赤飯\*

赤飯は小豆などの豆のごはんです。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。地元産のお米と小豆のお赤飯を食べて、卒業と新  
 しい学年への進級をお祝いをしましょう。