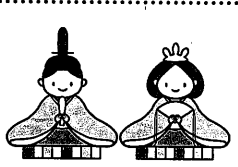
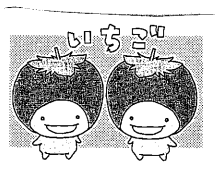
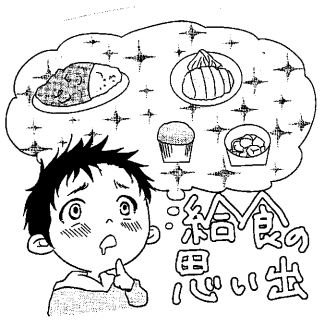
こんだてメッセージ　３月

日	曜日	
2	月	今日のカレーは、牛肉と豚肉のカレーです。毎月１回は登場する給食で定番のカレーは、他のおかずが少ないのでかさを多くしていますが、ほとんど残食がでない人気の献立です。今月は、卒業生のみなさんにお願いしたリクエスト給食の中から人気だった献立をいろいろと取り入れています。楽しみにしていて下さいね。
3	火	ひな祭りは、「桃の節句」とも呼ばれ、ひな人形や桃の花を飾り、ひし餅、ひなあられ、白酒などを供え、女の子の健やかな成長と幸せを願う伝統行事です。今日の給食に、ひなあられがつきます。あられは、細かく切った餅を火で炙ったり、油で揚げて作られるお菓子です。
4	水	黒米は、アントシアニン色素やミネラル、ビタミンを含んでいて栄養価の高い玄米です。お米に１割程度の黒米を加えて炊くと、お赤飯のような色のごはんが炊けます。黒米は、薬膳料理にも用いられています。今日は、橋本市で収穫された黒米です。
5	木	メロンパンは、給食のパンの中でも１番か２番目に人気のパンです。いつものコッペパンの上にクッキー生地をのせて焼いて届けてもらいます。コーンの黄色がきれいなブロッコリーとコーンのサラダともずくが入ったスープも残さず食べるようにしましょう。
6	金	ビビンバは、牛肉と鶏肉のそぼろと野菜たっぷりのナムルを混ぜて、ごはんと一緒に食べましょう。いつものナムルとは違い、味付けしたゼンマイもナムルに混ぜていています。今日は、中学３年生のみなさんは最後の給食ですね。中学校のデザートにお祝いクレープをつけます。ヨーグルトクリームとはちみつレモンソース、いちごソースの入ったクレープです。月曜日は、思い出に残る卒業式にして下さいね。
9	月	れんこんのはさみ揚げは、鶏ひき肉の和風メンチカツをれんこんではさんで揚げたものです。穴がたくさんあいたれんこんは、「先がよく見通せる」と縁起かつぎでよくおせち料理にも用いられますね。れんこんの穴は、水上にある葉や茎とつながっていて、空気を運ぶ管の役割をしています。
10	火	クリームスープは、ベシャメルソースを使ったスープです。ほうれん草を加えているので、いつもよりも緑色のスープです。ほうれん草は、１年中手に入る野菜ですが、夏と冬で栄養価が違い、寒い季節のものの方がビタミンCやカロテンがたくさん含まれています。
11	水	給食のそぼろどんぶりは、鶏ひき肉や人参、たまねぎのみじん切りと一緒に細かく切った高野豆腐が入っています。和風のどんぶりですが、コクがでるように粉チーズを使っています。私たちにもなじみのある高野山発祥の高野豆腐をこれからもどんどん給食に取り入れていきたいと思います。
12	木	今年も九度山町で収穫されたいちごを使う予定です。江戸時代の終わりに伝わり、現在までさまざまな品種改良が重ねられてきました。本来は、春が旬のいちごですが、品種改良やハウス栽培などの農業技術のおかげで1年を通して食べられるようになりました。
13	金	いわしは、DHAやEPAの多く含まれている青魚です。イワシの蒲焼き風は、マイワシの開きを揚げてたれをかけています。いわしの種類のカタクチイワシは、目刺しや煮干し、アンチョビなどに使われています。
16	月	茶碗蒸しは、久しぶりですね。熱いまま食べてもらえるようにオレンジ缶に入れて運びます。ふたは、汁がこぼれることがあるので、注意してあけましょう。茶碗蒸しは、長崎県の卓袱料理がルーツと言われています。
17	火	島国の日本では、大昔から、ミネラル、ビタミン、食物繊維が豊富な海藻が食べられてきました。生でも味わえる海藻ですが、乾燥させたり、灰にまぶすことで、１年を通して食べられることができる海の野菜です。今日は、九度山小学校、河根小学校、九度山幼稚園はお祝いのクレープ、中学校は、ももゼリーのデザートです。
18	水	みそ汁は、野菜、海藻、豆腐、油揚げ、里芋など具をいろいろと工夫することで、たんぱく質、炭水化物、ビタミン、ミネラル、食物繊維を摂ることができます。苦手な野菜もみそ汁に入れるとかさが減って、食べやすくなる人もいるのではないでしょうか。今日のみそ汁の具は、大根、人参、豆腐、油揚げ、ねぎです。
19	木	フルーツサンドは、ホイップクリームの中にもも、みかん、パイナップルが入っています。カットパンに1度にはさんで食べにくい人は、半分に割ってからはさんで食べてもいいかもしれませんね。
20	金	ブロッコリーは、カロテンやカリウム、ビタミンCやが豊富な緑黄色野菜です。野菜の中では、数少ないつぼみを食べる野菜です。ドレッシングで和えてサラダで登場することが多いですが、今日は、かつおぶしとしょうゆで和風の和え物にしました。
23	月	今年度最後の給食は、郷土料理高野豆腐の煮物と厚焼き卵でで和食の献立です。皆さんは、この1年間で身長や体重が成長しただけでなく、いろいろとできるようになったこともたくさんあると思います。しっかりと体を動かしたり、勉強するためにも、毎日食べる食事を大事に考えていってほしいです。春休みも生活のバランスを崩さずに、４月にまた元気に登校して下さいね。

「もものせっく」と「ひなあられ」



３月３日は、「もものせっく」です。「ひなまつり」ともいいます。おんなの この、すこやかな せいちょうと しあわせを ねがう ぎょうじです。ひなにんぎょうを かざり、ひしもち、ひなあられ、ちらしずし、はまぐりのすいものなどを いただき いわいます。

もともと ひしもちを こまかくくだいて つくられていました。「ひなあられ」には、あか、しろ、みどりの３つのいろがあります。あかはももの はな、しろは ゆき、みどりは はしんめを あらわし、はるが きた よろこびが あらわされています。