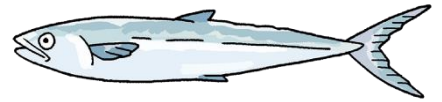


春の暖かい日差しが感じられる季節となりました。3月3日の桃の節句に合わせて、給食ではひな祭り献立を実施します。春野菜の菜の花を使ったすまし汁や春を告げる魚とも呼ばれるサワラの西京焼き、デザートには道明寺粉の桜もちを提供します。桜もちの桜の香りが苦手という児童もいますが、一口、二口は味見をしてくれて、全く手を付けずに残っていることは少ないです。ひな祭り献立で、味覚からも春の訪れを感じてほしいなと思います。

## 旬の魚を味わおう！

さわら  
**鯖**

-さわら-



サワラは産卵のために瀬戸内海に集まるのが春で、この時季によくとれることから、漢字で魚へんに春と書くといわれています。一方で関東では脂がのったサワラがとれるのが冬なので、冬が旬でもあるそうです。切身の見た目や味がサバに少し似ているために青魚と思いがちですが、サワラはマグロやブリと同じ赤身の魚です。しかし、青魚と同じようにサワラの脂には血液をサラサラにして動脈硬化を予防するEPAや、脳に多く存在して脳機能の改善も期待されるDHAが豊富です。よく「魚を食べると頭がよくなる」と言われるのは、こういった成分を多く含むことに由来するのかもしれませんがね。

## 「ゆめのきゅうしょく」を提供しました

6年生の代表作品だった献立をもとに、給食でできる限り再現して提供しました。一つはレストランのお子様ランチのような給食で、二つ目はセルフ照焼チーズハンバーガーとして提供しました。どちらも大好評で、楽しそうに食べてくれていました。子どもたちの「食べてみたい！」という思いの詰まった献立を実現することで、給食を通して食べることに興味や関心を持って、これからのよりよい食生活につながるきっかけになればと思います。



ごはん  
ハンバーグステーキ  
皮付ポテト  
コーンサラダ  
いちごのクレープ  
牛乳



子どもパン  
照焼ハンバーグ  
スライスチーズ  
フライドポテト  
野菜スープ  
牛乳



## 豆と芋のかいんとう

給食で出すたびに「また食べたい!」とリクエストをもらいます。おやつにもぴったりです。

### 材料 (5人分)

- ・さつまいも……………200g
- ・大豆 (水煮かドライパック)  
……………100g
- ・片栗粉……………適量
- ・揚げ油……………適量
- たれ [・牛乳……………40g
- れ [・砂糖……………20g

### 作り方

- ①さつまいもは、1.5cmくらいの角切り (食べやすいお好みの大きさ) に切る。
- ②さつまいもを素揚げする。
- ③大豆に片栗粉をまぶして揚げる。
- ④小鍋で牛乳と砂糖を加熱してたれを作り、さつまいもと大豆に絡める。

※食材の量は目安なので、作る人数や材料のバランスを見ながら調整してください。