



今年度も終わりに近づいてきました。1年間を振り返ってみると、様々な思い出を分かち合うことができました。給食室からも、子どもたちの元気いっぱい成長していく姿を見守ることができ、本当に嬉しく感じています。

そして、子どもたちの笑顔で「ごちそうさまでした!」「おいしかった!」と言われるたび、幸せだなあと感じています。これからも、この気持ちと一つ一つの思い出を大切にしていきたいと思ひます。



★「桃の節句」って??★

3月3日は、「桃の節句」と言われ、ひな人形を飾り、白酒やひしもちなどをお供えし、女の子の無病息災を祈る行事のことです。



ひしもちの三色は、下から順に緑・白・桃色で、緑は「春先の芽吹き、若草」、白は「とろける雪、清浄の表し」、桃色は「桃の花、健康の祝い」を表しており、3月という季節の情緒を表現しています。



ビタミンCたっぷり！島根県オリジナル野菜「あすっこ」

島根県農業試験場で「ビタミン菜」と「ブロッコリー」を交配し、ビタミンCが豊富な新野菜として平成15年に誕生した島根県オリジナル野菜、「あすっこ」。その名前は「島根の明日をめざす野菜」という願い、また、アスパラガスのような食感とビタミンC（アスコルビン酸）が豊富なことに由来します。

「春を上げる野菜」とも呼ばれ、2月～4月頃にのみ各市場に出荷されます。苦みやクセがないので子どもにも好まれやすく、茎や葉も花もすべて食べることができます。お浸しやごま和えの他に、天ぷらなど様々な調理方法で、その独特な食感と甘味を楽しむことができます。

材料（作りやすい分量）

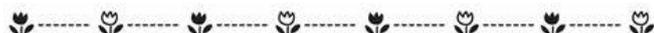
あすっこ・・・1袋 かつお節・・・5g
もやし・・・1/2袋 しょうゆ・・・小さじ2

作り方

- ①野菜をきれいに洗って、食べやすい大きさに切ります。
- ②沸騰したお湯に、野菜を入れ茹でます。
- ③柔らかくなったらザルに上げ、流水で冷まします。
- ④しっかり水気を切り、器にうつして、かつおぶしとしょうゆで和えれば出来上がりです。



もやしをキャベツや人参などの野菜に変えても美味しく仕上がります!!



今月のお弁当の日は18日（火）と22日（土）です。お弁当の準備よろしくお祈いします。

