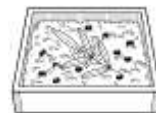




朝晩肌寒い日もありますが、あちらこちらで春の兆しを感じられるようになりました。昔から「三寒四温」といいますが、寒い日と温かい日を交互にくり返し、春は確実に近づいてきます。1年の締めくくりの月、体調管理に気を付けて、次の学年にステップアップしてください。

## お祝いに「お赤飯」を！

卒業や入学・進級と、春は多くの方が節目を迎える季節です。そんなお祝いの時の食べ物といえば「お赤飯」。昔から、赤い色には悪いものをはらう力があるとされており、もともとはお米自体が赤い「赤米」を神様にお供えする習慣があったことから赤飯が食べられるようになったといわれています。給食室では、3年生の卒業をお祝いして10日（木）にお赤飯を炊きます。



## ～給食メニューのたれ&ドレッシング特集～

給食で「この味、家でも作ってみたい！」という料理はありましたか？今月は、給食で人気があり、家でも簡単に作れるたれ・ドレッシングを紹介します。

たれ：揚げた魚や肉にかけて食べます。材料を合わせて加熱して作ります。

ドレッシング：材料を合わせて加熱後、冷まします。

(材料は4人分めやすです)

### 【ごまみそかけのたれ】

砂糖 20g  
しょうゆ 小さじ1  
みりん 小さじ1  
赤みそ 20g  
水 30g

白すりごま 大さじ1  
\*給食では京桜赤みそを使っています。

### 【レモン風味だれ】

砂糖 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1  
レモン果汁 大さじ1

### 【かりん揚げのたれ】

砂糖 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1  
みりん 小さじ2  
水 小さじ2

### 【薬味ソース】

砂糖 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1  
酢 大さじ1  
長ねぎ 25g  
おろしにんにく 2g  
おろししょうが 2g

### 【バーベキューソース】

砂糖 小さじ1  
ソース 大さじ1  
からし 少々  
ごま油 2g

\*からしのかわりにカレー粉を使ってもおいしいです。

### 【海藻サラダのドレッシング】

砂糖 小さじ1  
しょうゆ 大さじ1  
酢 小さじ1  
ごま油 小さじ1  
\*いりごま(小さじ1)を仕上げにふると、香ばしくなります。

### 【ナムルのドレッシング】

砂糖 小さじ1  
しょうゆ 小さじ2  
酢 小さじ1  
ごま油 小さじ1  
おろしにんにく 2g  
唐辛子粉 少々  
(一味、レッドペッパー等)  
\*お好みで辛さは調節して下さい。

## 3年生のみなさん、ご卒業おめでとございます！

3年生のみなさんは、卒業後は給食がなくなり、自分自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。「何をどう食べたいのかな？」と迷った時は、ぜひ給食を思い出してください。特に日本人は、中学卒業と同時にカルシウムの摂取量が大きく減るというデータがあります。まだまだ成長期、そして活動量が多いみなさんには、乳製品や海藻類、豆・豆製品といった、カルシウム量が多い食品も、ぜひとり続けてほしいと思います。これからも、みなさんが食を通して様々な人との絆を結び、充実した毎日を過ごせるよう願っています。