

日ごとに寒さが和らぎ、少しずつ春の訪れを感じる季節となりました。
 昨年のこの時期から新型コロナウイルスが流行し、今までに経験したことのない取組を
 学校給食においても行いました。以前のように楽しく会話しながら食事ができる時が来る
 ことを願い、これからも感染症予防を行いながら、安心安全でおいしい給食を届けていき
 たいと思います。

1年間の食生活を振り返りましょう

3月は締めくくりの月です。
 この機会に、食生活を振り返り、来年度に向けて見直してみませんか？

- ◆野菜を食べるようにしている。
 【1日の目安】
 ◎生野菜なら
 両手山盛り3杯
 (350g)
- ◆朝・昼・タの3食をしっかり食べ、良い生活リズムで過ごしている。
- ◆朝ごはんも、主食・主菜・副菜を意識している。
- ◆不足しがちな「鉄」や成長に必要な「カルシウム」を多く含む食材を摂るようにしている。
- ◆家族そろって食事をするようにしている。
- ◆料理の味付けは減塩を心がけるようにしている。
 ◎だし風味を活かすことで減塩につながります。
- ◆間食は時間や量を決めて食べている。
- ◆郷土料理や旬の食材を取り入れるようにしている。

旬の魚 ⑪ 『 鯖 (さわら) 』

漢字で書くと「鯖」 旬は春？
 さわりには旬といわれる季節が2つあります。
 春（5～6月）……産卵を迎える時期
 冬（12～2月）……産卵前の脂がのった時期

脳を活性化するDHA や動脈硬化を予防する EPA などが多く含まれています。



「鯖 (さわら)」の名前の由来
 「さ」は狭い
 「わら」は「腹」が転じたもの

☞焼き物・揚げ物・刺身などいろいろな料理に使えます。



おいしい鯖の選び方
 切り身の場合、鮮度の良いときは透明感のある白身ですが、すぐに白濁してしまいます。

- ☑ 肌がみずみずしく張りがあるもの
- ☑ 斑紋の鮮やかなもの
- ☑ 身が割れていないもの
- ☑ 身の色が白く血合い部分の色がなるべく鮮やかなもの

今月のおすすめメニュー

さわらのゆずみそかけ

【1人分】
 エネルギー：132 kcal
 塩 分：0.4g

材 料 (4人分)		作り方	
さわら切り身	4切れ	① さわりにふり塩をして焼く。 ② ゆずみそを作る。 鍋にAを入れ、火にかけて煮溶かす。 水で溶いた片栗粉を入れて少しとろみをつける。 ③ 焼いたさわらを皿に盛り付けて、②のゆずみそをかける。 	
ふり塩	少々		
A	白みそ		大さじ1
	濃口しょうゆ		小さじ1/4
	砂糖		大さじ1
	みりん		小さじ1
	水		30cc
ゆず果汁	小さじ1		
片栗粉	少々		

※ゆずの香りがさわやかな料理です！
 ふるふき大根などにかけてもおいしいです。