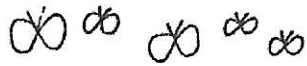


3月 給食だより

厳しい寒さも少しずつ和らぎポカポカとした春の陽気を感じられるようになりました。元気に新年度を迎えることができるよう、3度の食事をきちんと食べて規則正しい生活を送りましょう。



3月3日は「ひな祭り」



◆ひな祭りとは？

子どもが生まれてから初めて迎える節句を初節句といい、3月3日のひな祭りがこの日にあたります。また正式には「上巳(じょうし)の節句」といいます。

◆ひし餅

下から赤・緑・白と三色の餅をひし形に切って重ねたものです。赤は厄を払い、解毒作用があるという「クチナシ」で色を付けます。

緑は春の生命力に溢れる若草を表し、「よもぎ」を使って色を付けます。白は清らかさを意味し、春の雪を表します。また、ひし形をしているのは大切な心臓を表しており、邪気を払おうとする強い気持ちや娘の無事の成長を願う気持ちの表れとも言われています。

◆ひなあられ


主に桃・緑・黄・白の4色でそれぞれの四季を表し、一年の四季を通じて娘が健康であるようにと願う気持ちが込められています。

でんぷんが多く、健康に良いことから「1年中娘が幸せに過ごせるように」という願いが込められています。

🌸🌸🌸 「まごはやさしい」を食卓に取り入れよう。 🌸🌸🌸

日本人にはおなじみの食材ばかりですが、近年家庭での子どもの食事内容をみて主食としてのご飯が減り、主菜の肉が増え、副菜の野菜やいも類が減っている傾向にあります。

「まごはやさしい」の食材は、古くから大事にしてきた食材です。この組み合わせこそが日本人の長寿へとつながっていきました。生活習慣病を予防したり、骨を丈夫にしたりなど、健康によい食品ばかりですので、積極的に取り入れましょう。



ま…豆類
ご…ごま
は(わ)…わかめ(海藻類)
や…野菜類
さ…さかな類
し…しいたけ(きのこ類)
い…いも類



レシピ紹介～えびの揚げせんべい～

(材料) 25枚分 ホットケーキミックス・・・50g / 薄力粉・・・大さじ2 / 塩・・・小さじ1/2 / 水・・・大さじ2
ごま油・・・大さじ1/2 / 白ごま・・・大さじ1 / 桜えび・・・10g

- (作り方) ①ボウルに材料を入れ、練るように混ぜて、ひとまとまりにする。
②打ち子をした台に移し、綿棒などで2～3mmの厚さに伸ばし、3cm大くらいの三角形に切る。
③160℃に熱した揚げ油で、きつね色になるまで揚げる。