

# 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。今年度も残り1ヶ月となりました。元気に新年度を迎えるために、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日は桃の節句「ひな祭り」

3月3日のひな祭りは、桃の花の時期であることから『桃の節句』とも言われます。

もともとは中国から伝わってきた風習です。

古代中国では、3月最初の巳(み)の日にお祓いをする習慣があり、身についた汚れを洗い流し、身を清めて災いや病気を免れようとしてきました。この習慣が奈良時代ごろ日本に伝わり、やがて紙や草で人形を作り自分の汚れを写し、川や海へ流す『流しびな』という風習になりました。


そのあと、人形も装飾的になり、平安時代、貴族の娘たちの人形ごっこ、『ひいな遊び』が結びついて、ひな人形を飾るようになったそうです。現在のような段飾りは、江戸時代から盛んになり、3月3日に決まったのもこの頃です。『流しびな』の風習は今も鳥取県などに残っています。



## 「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、近年の家庭での子どもの食事内容は、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きました。生活習慣病を予防したり、骨を丈夫にしたり、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、麺棒などで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。