

3月の食事だよ

「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

今年度も最後の月となりました。
子どもたちは、1年間様々な行事や活動を通して、
心も体も大きくなり、たくさんの思い出もできた
と思います。
保護者の皆様もお子様の成長に驚き、感動される
こともあるのでは・・・
まだまだ寒い日もありますが、
体調管理に気を付けて、たくさんの
楽しい思い出を増やせるといいです
ね。



からだをうごかしましよう

寒い季節は室内で過ごす時間が多く、運動量が少なくなりがちです。運動量が少ないと、おいしく食事をとれないことがあります。

運動すると体が温まり、日光を浴びると体内のリズムも整います。お天気のいい日はできるだけ外にでて体を動かしましょう。



ひなまつりの行事食

★ちらし寿司

先の見通しがよくなるレンコン、腰が曲がるほどの長寿を象徴するエビ、黄身と白身で金銀の財宝を表す錦糸卵など縁起のよい食材が彩りよく使われています。

★はまぐりの潮汁

はまぐりは二枚貝で対の貝殻しか組み合わないことから、将来、良縁に恵まれ、夫婦円満に暮らせるようにとの願いが込められています。

★菱餅・ひなあられ

桃色・白色・緑色のパステルカラーで春の訪れを表しています。桃色は「魔除け」、白色は「清浄」、緑色は「健康」の願いが込められています。



今月のおすすめレシピ～手作りひなあられ～

材料（大人2人分）

・切り餅	3枚	・抹茶	小2
・きな粉	小2	・粉糖	小1
・粉糖	小1		
・いちごパウダー	小2		
・粉糖	小1		

作り方

※オーブンを170℃で予熱しておく。

※天板にクッキングシートを敷いておく。

①もちを5mm角に切る。

②天板に間隔をあけて①を並べ170℃のオーブンで20分くらい、カリカリになるまで加熱する。

③ポリ袋に「きな粉味」「いちご味」「抹茶味」の材料をそれぞれ入れ、粗熱の取れた②をそれぞれ1/3ずつ入れまぶす。

「稚内市教育委員会こども課」