

3月の食事だよ



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」



少しずつ春の訪れを感じるようになってきました。早いもので、今年度も残りあとわずかです。子ども達は一年間の様々な活動を通して心も体も大きくなり、たくさんの思い出も出来たと思います。進級・入学にむけて、しっかり食事を食べて、よく寝て、体調を整えて



元気に新年度をむかえられるようにしましょう。



ひな祭りにはハマグリのお吸いもの

ひな祭りのお祝い料理には、いろいろなものがありますが、その代表的なものの一つにハマグリのお吸いもの（潮汁）があります。昔から二枚貝は姫（女の子）を意味していましたが、特にハマグリの貝殻は一對になっていて、ほかの貝殻ではぴったり合いません。そのため「仲のよい夫婦」を表すとされ、子どもが「一生一人の人と添い遂げられるように」という願いが込められ、昔、お嫁に行くときに、花嫁道具のひとつとして持たせていたそうです。



旬の食材～菜の花～

菜の花は春に出回る食材のひとつです。独特のほろ苦さが特徴の菜の花は、春を感じさせてくれる食材です。

皮膚や粘膜を保護したり、免疫力を高めるカロテンや、風邪予防などに効果的なビタミンCのほか、ビタミンB₁・B₂、葉酸、カルシウム、鉄、食物繊維などを豊富に含みます。おひたしや和え物のほか、パスタの具や炒め物にしても美味しくいただけます。選ぶときは、葉や茎の緑色が濃くてつぼみが開いていないものを選びましょう。黄色の花が可愛い菜の花。目で楽しむのはもちろん「春」の味として味わってみませんか。



今月のおすすめレシピ ～ひなあられ～

材料(2人前)

・切りもち	3個	・抹茶	小1
・きな粉	小1	・粉糖	小2
・粉糖	小2		
・ストロベリーパウダー	小1		
・粉糖	小2		

作り方 準備・・・オーブンは170℃に予熱しておく。天板にクッキングシートを敷いておく。

- ① 切りもちを5mm角に切ります。
- ② 天板に適当な間隔をあけて①を並べ、170℃のオーブンで20分程度カリカリになるまで焼きます。
- ③ 食品用ポリ袋に、きな粉と粉糖・ストロベリーパウダーと粉糖・抹茶と粉糖をそれぞれ入れ、粗熱がとれた②をそれぞれ1/3ずつ入れまぶします。完成！

「稚内市教育委員会子ども課」