

3月 食育だより

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。

3月は、給食や食について今まで学んできたことを振り返り、進級、進学に向けて自分の食生活を整える準備期間にしましょう。



ひ しょく せい かつ ふ かえ 日ごろの食生活を振り返ろう!



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。



はまぐりのお吸い物 ちらしずし



ひしもちの意味



ひしもち



ひなあられ

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。

また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。



* 野菜の日レシピ *

ねぎ塩豚丼

【材料（4人分）】

ごはん 800g

豚こま肉 200g

ごま油 小さじ1

塩 小さじ1/2

炒め油 小さじ1

長ねぎ 1/4本

にんにく 5g

もやし 260g

こねぎ 1本

たまねぎ 1/2個

ごま油 小さじ1
酒 小さじ2
塩 小さじ1/2
黒こしょう 少々
レモン汁 小さじ1/2
片栗粉 小さじ1
水 小さじ2



【作り方】

- ①ごはんを炊いておく。
- ②豚こま肉～塩までを混ぜ合わせて下味をつけておく。
- ③肉と野菜を炒めて調味する。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごはんの上にのせる。

長ねぎは、独特の香りがあり、生で食べてもおいしいですが、加熱することでその甘味はさらにアップします。ぜひ、じっくりと火を通して旬ならではのおいしさを味わいましょう。

