

ぱくぱく だより

平成28年度

3月号



寒い冬がようやく過ぎようとしています。暖かい日が増え、梅の花が咲き、春はもうすぐそこまでやっています。早いもので、今年度も終わりに近づいてきました。4月に比べて食事を摂る量も増え、体も大きくなり、元気に遊ぶ子ども達の姿にも頼もしさを感じられるようになりました。

くじら組は、卒園しても給食や色々な食育活動の思い出を胸に、次への興味関心を広げて大きく成長していただけだと思います。

今月の 二十四節気

啓蟄(けいちつ)3月5日ごろ

土中で冬筥りしている虫が這い出る意味。大地が暖まり冬眠していた虫が、春の訪れを感じ穴から出てくる頃。一雨ごとに気温が上がり、日差しも暖かくなってきます。旬の食材で春の訪れを味わいましょう。



春分(しゅんぶん)3月20日ごろ

昼と夜の長さがほぼ同じになり、この日から夏至まで昼がだんだん長くなり、夜が短くなります。春分、秋分は「彼岸の中日」といい、彼岸は独自の行事です。「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉がするように寒さが和らぎ過ごしやすい季節になります。

《毎月19日は食育の日です》

ひな祭りの食べ物

ひな祭りに食べる食べ物は？と、聞かれたら、何を思い浮かべますか？多くの方から、「ちらし寿司」という答えが返ってくるかと思います。ちらし寿司以外の食べ物はご存じですか？ひな祭りは、毎年3月3日に女の子の健やかな成長を祈る行事です。食べ物にも、古くから伝わるお祝い料理があります。食材には春の旬のものが使われます。それぞれの料理の具材や色には、縁起の良い意味が込められています。

・ちらし寿司



日本の祭礼の日の料理として作られることが多いです。それぞれの具材に意味があります。
エビ: 腰が曲がるまで長生きしますように。
レンコン: 将来の見通しがいい。
豆: 健康で、まめに働き、まめに生きる。

・はまぐりのお吸い物



昔から二枚貝は「お姫様」を意味していました。中でも「はまぐり」は二枚対になっている貝殻でなければ、ピッタリと合いません。このことから、仲の良い夫婦を表し、一生一人の人と連れ添うようにという願いが込められています。

・ひなあられ



ひなあられは、菱餅を外で食べる事ができるように、菱餅碎いて作ったという話が残っています。ひなあられは、菱餅と同じ3食ですね。

さくらもち



《材料6ヶ分位》

- ・薄力粉・・・40g
- ・白玉粉・・・10g
- ・砂糖・・・10g
- ・水・・・90g
- ・あんこ・・・150g
- ・桜の葉の塩漬け・・・6枚

- ①あんこは6等分し、俵型に丸めておきます。
- ②ボウルに白玉粉と砂糖を入れ、ごく少量の水を加えて泡立て器で混ぜます。ダマがなくなったら、残りの水を少しずつ加えながら溶きのばします。
- ③別のボウルに準備しておいた薄力粉をいれ、②を少しずつ加えながら、空気を入れないように静かに混ぜてザルでこし30分位休ませます。
- ④中火で温めたフライパンに、ごく薄くサラダ油をひき、③の生地を大きじ2～3位流し、スプーンで細長く楕円形にします。焼き色が付かないように気を付けて、表面が透き通ってきたら、裏返して、裏面も焼きます。
- ⑤④の生地で①のあんこを巻き、巻終わりが下になるようにして、さらに、桜の葉の塩漬けで巻き出来上がりです。



子どもを「元気」にする給食
株式会社ミールケア