

食育だより 3月号

八尾市立保育所 調理室

今年度も残すところあと1か月となりました。1年前と比べると、子どもたちの食べる量が増え、心も体も大きく成長したように感じます。元気に新年度を迎えられるよう、毎日を大切に過ごしてください。



3月21日は**春分の日**です！

春分の日を挟んで前後3日ずつの7日間のことを春の彼岸といいます。春分の日は秋分の日と同様、昼と夜の長さがほぼ同じになる日です。春・秋のお彼岸を境に、暖かくなってきたり、涼しくなってくることから、「暑さ、寒さも彼岸まで」と言われています。

3月が旬の食材



ブロッコリー

年中流通していますが、一番おいしい時期は春です。



オレンジ

国産のオレンジは3月が旬です。デコポンやはっさくも同じく3月が旬です。



菜の花

ひな祭りのお料理にも用いられる食材です。菜の花はちらしずし、ハマグリはお吸い物などにすることが多いです。



はまぐり など

《ブロッコリーとツナの和え物》

材料(4人前)

ツナ	40g
ブロッコリー	160g
コーン	40g
★こいくちしょうゆ	こさじ1
★砂糖	少々

作り方

- ① ツナはあらかじめほぐしておく。
- ② ブロッコリーは子房に分けて塩茹でする。
- ③ ①②とコーンを★で和える。
(1人分 33kcal)

問い合わせ先 : 八尾市役所 こども施設課 電話 (072) 924-3840 メールアドレス kodomoshitsu@city.yao.osaka.jp

ホームページでもご覧になれます。⇒<https://www.city.yao.osaka.jp/0000043861.html>

