

3月 食育だより

八尾市立
認定こども園・保育所調理室

いよいよ3月になり、今年度も残りわずかとなりました。

この1年で大きく成長した子どもたちの姿がうれしく、頼もしさを感じているこの頃です。

新年度を健康に過ごせるよう、規則正しい生活を心がけましょう！

ひなまつり



3月3日はひなまつり。「桃の節句」とも呼ばれ、ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願った行事です。ちょうど桃の花の咲く季節で、桃には魔よけの力があると信じられていたことから、「桃の節句」と言われるようになりました。

ひなあられ



桃色、緑色、黄色、白色の4色で四季を表しています。

「1年中幸せに過ごせるように」という願いが込められています。



ひしもち

赤は桃の花、緑は草の芽や大地、白は雪を表しているといわれています。「雪がとけて大地に草が芽生えて、桃の花が咲くこと」を表現しています。

はまぐり(お吸い物)

対になっている貝殻でなければぴったりと合わないことから、「一生に一人の人と添い遂げるように」という願いが込められています。



菜の花ちらし(4人分)

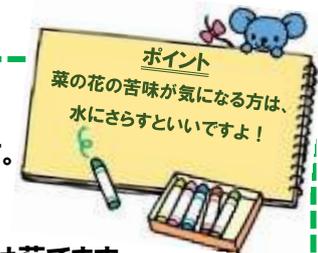


材料

・米	280 g	(合わせ酢)	
・だし昆布	1 枚	・酢	大さじ 1 と 1/2
・ちらしかまぼこ	32 g	・砂糖	大さじ 2
・ちりめんじゃこ	16 g	・塩	少々
・高野豆腐	8 g	(調味料)	
・干しいたけ	8 g	・だし	80 ml
・にんじん	40 g	・砂糖	大さじ 1
・菜の花	48 g	・濃口しょうゆ	大さじ 1/2
・きざみのり	お好みで	・塩	少々

作り方

- ① 米はだし昆布を入れて炊きます。
- ② 合わせ酢を作ります。
- ③ ちらしかまぼこ、ちりめんじゃこは茹でます。
- ④ 高野豆腐と干しいたけは戻して、食べやすい大きさに切ります。にんじんは千切りにします。
- ⑤ ④の材料を調味料で炊き、汁を切っておきます。
- ⑥ 菜の花は塩ゆでして、食べやすい大きさに切ります。
- ⑦ 炊いたごはんを合わせ酢ですし飯を作り、具材と混ぜ合わせて盛り付け、きざみのりをのせて出来上がりです。



ポイント
菜の花の苦味が気になる方は、水にさらすといいですよ！

<1人あたり 320 kcal>

