



2024年3月号

3月は進級、進学に向けて子ども達も期待と不安でドキドキする機会が多くなりますね。4月を思い返すと、苦手なものを食べられるようになったり、お友だちに刺激を受けて食の進みがよくなったり、ひとりひとりの成長が感じられるかと思えます。柔らかな陽ざしの中で、子ども達が笑顔で今学年を締めくくれるよう、給食でもサポートしていきます。

菜の花を食べて春を感じよう



菜の花は春に出回る食材のひとつです。ビタミンや食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。少しの苦味があり、こども達にはマヨネーズで和えたり、お肉と一緒に炒めると食べやすくなります。

<選び方のポイント>

- ◆つぼみが硬くしまり、花が咲いていないもの
- ◆切り口はみずみずしくて新鮮なもの
- ◆葉や茎は色鮮やかでシャキッとしている状態のもの



「おはぎ」と「ぼたもち」の違いってなに？



基本的には同じものです。一説によると春に咲く牡丹から春は「ぼたもち」、秋に咲く萩の花から秋のお彼岸は「おはぎ」と呼ばれ、食べられています。秋は収穫したばかりの旬の小豆を皮まで柔らかく食べられるように「つぶあん」を使用し、春は小豆の皮が硬いため「こしあん」を使用することが多いそうです。

<今月のステップアップメニュー>

7日(木) 高野豆腐の唐揚げ、25日(月) ひじき入りポテトサラダ

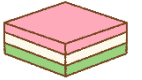
～3月3日 ひなまつり～



3月3日はひな祭りですね。女の子の健やかな成長を願う行事で、『ももの節句』ともいいます。日本には様々な節句があり、端午の節句には菖蒲、七夕の節句には笹というように、その季節に合わせた植物を飾ります。そのため3月3日は『ももの節句』といわれ、桃の花を飾ります。

★ひしもち

桃・白・緑の3色で、桃は「魔除け」、白は「清浄・純白」、緑は「健康・長寿」を願っています。また、桃は「桃の花」、白は「残雪」、緑は「若草」を表し、「雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲いている」という春の情景を表しています。



★ひなあられ

桃・緑・黄・白の4色で、桃は「春の桜」、緑は「夏の新緑」、黄は「秋の紅葉」、白は「冬の雪」をイメージしており、四季を表しているといわれています。「子どもが1年間、健康で過ごせますように」という願いが込められています。



★はまぐりのお吸い物

はまぐりの2枚の貝殻は、対になっていた貝殻以外とは合わない性質から「生涯、一人の相手と添い遂げられるように」という願いが込められています。



★ちらし寿司

おめでたい日に食べられるちらし寿司は、豆は「健康でまめに働けるように」、えびは「長寿」、れんこんは「見通しがよくなるように」などの意味が込められています。



★桜餅

桜餅のピンク色がひな祭りの印象に合うことや、5日5日に食べる柏餅と対になる食べ物であること、ひしもちより子どもが食べやすいことから、ひな祭りに桜餅を食べるようになってきました。