



ごちそうさま



3月3日…ひなまつり



ひなまつりは、女の子の節句として祝われ、「桃の節句」と呼ばれています。
 健やかな成長と幸せを願い、桃の花やひな人形を飾るほか、願いを込めた料理や菓子を食べる風習があります。

《ちらし寿司》



1日の給食に登場するよ♪

材料	分量 (お米2合分)
お米	2合
だし昆布	1.5 グラム
高野豆腐	15 グラム
にんじん	40 グラム
干しいたけ	5 グラム
だし汁	150 cc
砂糖	大さじ1
うすくち醤油	小さじ2と1/2
三度豆	25 グラム
ちりめんじゃこ	20 グラム
ホールコーン	30 グラム
☆ 酢	大さじ2と1/3
☆ 砂糖	大さじ2
☆ 塩	小さじ1/2
桜でんぶ	適量

- ① お米は、だし昆布を加えて少しひかえめの水加減で炊く。
- ② 干しいたけと高野豆腐は水で戻しておく。
- ③ ②とにんじんをみじん切りにする。
- ④ 鍋に水・砂糖・醤油を入れて、③の具を煮含める。水分が多ければ、ザルにあけて汁気をきっておく。
※水かわりに、しいたけの戻し汁を使っても良い。
- ⑤ 三度豆は塩ゆでしてから、小口切りにする。
- ⑥ ちりめんじゃこは、さっと湯通しする。
- ⑦ ホールコーンも、ゆでておく。(※冷凍品の場合)
- ⑧ ☆の調味料で合わせ酢を作り、炊けたごはん混ぜる。
- ⑨ ⑧の酢めしに④～⑥の具材を混ぜ合わせ、コーンと桜でんぶを飾りつければ、できあがり!



魚の皮や骨を取り除き、乾燥させてとほろにしたものです。ピンク色で楽しさや幸せな気持ちを演出する名脇役になっています。

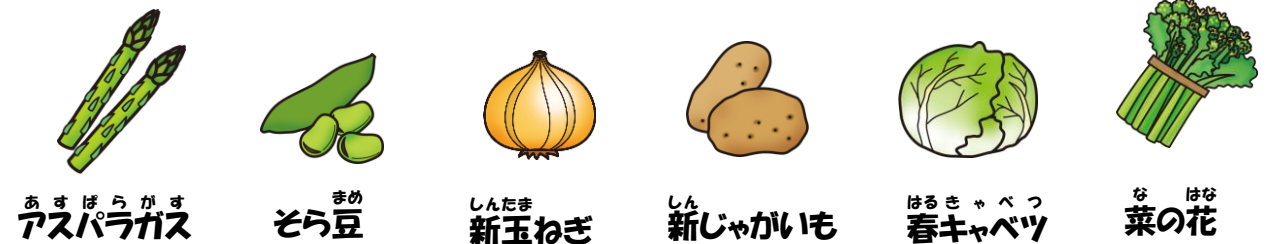


旬の食べ物 ④ 春



野菜

寒い冬を耐え抜いて育った春野菜は、栄養をたっぷり貯めて旬を迎えます。一年中出回っているものでも、この時期にしか味わうことができない「新○○」や「春○○」などの野菜は、柔らかく甘みがあり、みずみずしいのが特徴です。
 また山菜や菜の花などは、特有の香りと苦みやえぐみを含み、解毒作用や新陳代謝の促進に役立つといわれています。



くだもの

春の果物は甘酸っぱくジューシーで、ビタミンが豊富に含まれているものが多いのが特徴です。酸味が春のからだを目覚めさせ、血のめぐいや代謝を促して冬の間に溜まった老廃物を排出してくれる効果があります。
 温州みかんの季節が終わるとデコポン・いよかん・ポンかん・はっさく・ネーブル・清見オレンジなど春の柑橘類が次々と旬を迎えます。いろいろと食べ比べてみてはいかがでしょうか。

