



3月 食育だより

社会福祉法人 大阪水上隣保館
山崎保育園



まだまだ寒い日が続きますが、今年度も残りわずかになりました。子どもたちはこの一年で少しずついろいろなものを食べられるようになったり、嫌いなものを頑張って食べたりと成長を感じる場面がたくさんあり嬉しく思います。さて、2月に引き続き3月もゆり組さんのリクエストメニューを取り入れています。またお家で献立表をチェックしてみてくださいね。

栄養士 琴浦



～ひな祭りの由来～



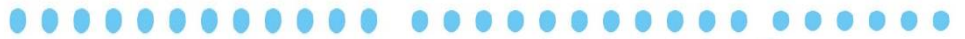
ひな祭りは上巳の節句や桃の節句ともいわれています。平安時代の貴族の間で行われていた、ままごとのような「雛遊び」と中国の上巳のお祓いのために人形を流す行事などが結びつき、行われるようになりました。

～ひな祭りのごはん～

ひな祭りは、春が来たのを喜び、外に出て病気や悪運などの悪いものを追いはらう日でもあります。川や海、または山に行き、みんなで遊んだり、食事をしたりしました。ひな祭りに食べるちらし寿司には五色の食材が使われています。五色は黒・白・黄・青(緑)・赤であり、色とりどりの明るい春をイメージして作ります。黒はのり・白はすし飯・黄色は卵・青(緑)色は絹さや、大葉など・赤色は酒蒸しえび、焼き鮭、トマトなど色鮮やかなものを並べます。豆腐の空きパックを利用して押し寿司にしたり、弁当箱やプラスチックパックを利用して子どもの好きなように盛りせたりもできます。お家でやってみても面白いかもしれませんですね。ちらし寿司のほかにもひな落雁、ひなあられ、ひしもち、白酒などがあります。またお家でも食べてみてくださいね。



～貝を美味しく食べるために～



はまぐりやあさりは、調理をする前に砂抜きをします。ザルに貝を入れ、塩分の濃度を3%に調節した塩水を入れたボウルに重ね、アルミはくなどで光が入らないように蓋をします。数時間置くと、ザルの下に砂が出てきます。貝をこすり合わせて汚れを取って下ごしらえの完成です。お吸い物を作るときは貝を水から火にかけます。弱火だといつまでも口を開かず生臭いものになるため、強火で短時間、調理しましょう。貝殻が開けば火が通っています。塩味は貝が持っているものがあるので、しょうゆを少し入れた後、味見をして塩の量を決めるといいです。機会があれば、はまぐりのお吸い物を作るときに活用してみてくださいね。



～生で食べるのがおすすめ！春キャベツ～



早春から初夏にかけて、春キャベツが出回ります。周年出回っているキャベツはかたく締まり、平たい形をしていてずっしりと重さがありますが春キャベツは葉の巻きがゆるく、軽くて葉がやわらかいのが特徴です。そのため生のままでもおいしく食べれます。一度、機会があれば食べてみてくださいね。

