



給食だより 3月

発行日 2月28日

2月は、雪が降るような寒い日もありましたが、最近では、日中、日差しが暖かく春の訪れを感じられるようになりました。給食の様子を見に行くと、苦手な物も頑張って食べ、きれいになったお皿を見せてくれる子どもたち。4月に比べると食べる量が増え、心も体も大きく成長したように思います。今年度も残り1ヶ月です。1年間の食生活を振り返り、生活リズムや食事バランスを整えて、元気よく新年度を迎えましょう。

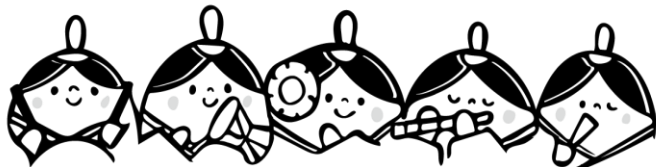


3月3日・『桃の節句』。雛人形や桃の花を飾り、ちらし寿司や蛤のお吸い物を食べてお祝いします。女の子の健やかな成長と良縁、幸福を願う行事。

(縁起の良い食べ物)

ちらし寿司・長寿祈願の海老、見通しのいい人生を願うれんこん、健康勤勉を願う豆など、縁起の良い山海の幸を彩り良くちらします。

蛤のお吸い物・蛤は対の貝殻しか合わないため、相性の良い相手と結ばれて仲睦まじく過ごせるよう願います。



・2月の食育活動として、そらぐみさんがみそ作りに挑戦!!ぜひ、ご家庭でも、作ってみてください。

みその作り方

(材料) *出来上がり約4kg分

○仕込んでから約6ヶ月で熟成します。

- ・大豆 1kg
- ・食塩 400g
- ・乾燥こうじ 1kg
- ・種みそ (なくても大丈夫です)

- ① (前日) 大豆をよく洗い、水につけます。(大豆の3倍量の水) *ひと晩(約12時間)浸します。
- ② お鍋に大豆と水(ひたひたになるくらいの量)を入れ、3~5時間煮ます。沸騰したら、さし水をしましょう。煮あがりは、親指と小指で潰れるくらいの硬さが理想的です。
- ③ 熱いうちに大豆を潰します。マッシャーを使用するか、ジッパー付きポリ袋に入れて手で潰していきます。
- ④ こうじと食塩を混ぜたものに煮汁を加えて混ぜておく。約30分後、この中に大豆、種みそを入れてよく混ぜ合わせる。*小指がスッと入るくらいの軟らかさにしましょう。
- ⑤ 混ぜ合わせたみそを団子状にして、ホーローポットなどに空気を抜くように押し込みながら詰めていきます。最後は表面を平らにして、ふり塩(7~10g)をします。
- ⑥ みその表面にラップを貼り付け、重石をします。直射日光の当たらない、涼しい場所に置いておきます。3ヶ月後、天地返しを行うと、発酵を促し、みその風味がアップします。

~花粉症の子どもが年々増加~ 花粉症の症状を和らげる食べ物

- ・しそ: 鼻の炎症を和らげ、鼻詰まりなどに効果的。
 - ・甜茶: ヒスタミンの分泌を抑えて、鼻水や目のかゆみを防ぎ、鼻詰まりにも効果的。中国南部から広まったお茶。
 - ・乳酸菌飲料、のむヨーグルト: 腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えることができます。
- 他には⇒バナナ、きくらげ、青魚 など

旬の食材

たい さわら しらす あさり
 はまぐり ひじき わかめ かぶ わけぎ
 いら キャベツ ブロッコリー
 たまねぎ パセリ しゅんぎく みつば
 なのはな ふきのとう キウイ
 オレンジ デコポン はっさく