



給食だより 3月

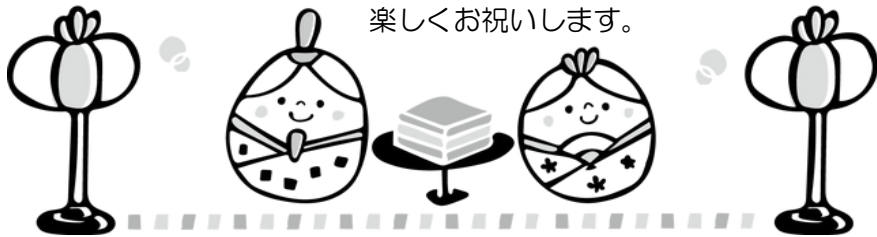
発行日 2月 28日



うぐいすも鳴き始め、日差しがぼかぼかと暖かい日も多くなりました。今年は、暖冬のせいかな春の訪れも少し早いようですね。さて、今年度最後の月となりました。4月に比べておかわりする子が増えたり、苦手なものが食べられるようになったりと、1人1人給食を通して成長が見られて嬉しく思っています。これからも、給食や食育活動が子どもたちの成長のお手伝いになればと思います。

ひなまつり

3月3日は、『桃の節句』。女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日です。ひな人形は、もともと草や紙で作った人形で体を撫でて災いをうつし、それを川や海に流してお祓いをしたのが始まりと言われています。現在では、ひな人形に桜や桃の花、ひなあられやししもちなどを飾ったり、ちらし寿司や蛤のお吸い物を食べて、家族で楽しくお祝いをします。



3月の旬

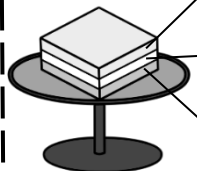
たい さわら にしん ます しらす
あさり はまぐり いか わかめ
かぶ わけぎ わさび キャベツ
たまねぎ ブロッコリー ふき
みつば マッシュルーム なのはな
よもぎ パセリ ふきのとう キウイ
オレンジ デコポン はっさく
あまなつ いよかん ぶんたん

お知らせ

・2月の食育活動として、そらぐみさんがみそ作りを行いました。みそ作りを楽しみにしていた子が多く、当日は一生懸命に取り組んでいました。6ヶ月後の出来上がりが楽しみですですね。

ひしもちのいわれ

- 赤・・・桃の花をイメージ。魔除けを意味し、くちなしの実（解毒作用）で赤い色がつけられています。
 - 白・・・雪をイメージ。清浄を意味し、ひしの実（血圧を下げる作用）を入れ、子孫繁栄や長寿を願っています。
 - 緑・・・新緑や若葉をイメージ。健康を意味し、厄除けの力があるとされるよもぎ（増血作用）を入れています。
- ⇒桃の花がほころび、残雪の下に緑が芽吹くという春の風景を表すとともに、健やかな成長を祝う気持ちが込められています。



～みそ作りに挑戦～

(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柔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。

