

# きゅうしよく だより

2020年  
3月号

ご卒業・ご進級 おめでとうございます

ようやく寒い日々の中でも、こころなしか日差しもやわらかくなり、春の風が感じられるようになってきました。通園時に、親子で身の回りの「春」を探してみましょ！

## 3月3日 ひなまつり

ひなまつりは、女の子が美しく成長し、末永く幸せになれるよう祈り願う行事です。昔は、体をなでて身のけがれを紙で作った人形に負わせ、川や海に流す「はらえ」という習慣がありました。「流し雛」として風習が残っている地域もあります。この厄払いの身代わり人形が後に装飾され「ひな人形」となりました。ひな人形は、ひなまつりの10～20日前から飾り、ひな祭りが終わったらすぐにしまわないと婚期が遅れるという言い伝えがあります。綺麗なひな人形は、1年の中でたった数日間しか見ることができません。ぜひ、親子でひなまつりを楽しんでください。

## 米粉

日本人の食生活に欠かせないお米を粉末にしたものが「米粉」です。もともと、米粉の一種である上新粉(うるち米が原料)や白玉粉(もち米が原料)を使った菓子類は、食べ親しまれていました。最近では、製粉技術の進歩により、米粉はパンやケーキ、麺類など色々な料理に活用できるようになり、そのもちりとした食感が人気です。日本人の食生活が変容を遂げ、お米の消費量が年々減少し続ける中、日本の食料自給率アップの救世主としても期待されています。

### 米粉の魅力

#### ①もちりした食感

米粉で作られたパンやケーキ、麺などはアミロペクチンの働きでもちりした食感になります。

#### ②小麦アレルギーの代用に

米粉は小麦粉の代わりにパンやケーキ、揚げ衣やとろみづけなどに使用できます。

#### ③油を吸いにくいので、カロリーダウン!

小麦粉と米粉の油の吸収率を比較すると、小麦粉=50%弱、米粉=30%弱で、米粉の方が吸油率が低いです。てんぷらの衣に米粉を使うと、冷めてからもサクサク感が長く続きます。

裏面にレシピを掲載しています。ぜひ、親子で一緒に作ってみてください!

参考:FOOD ACTION NIPPON米粉倶楽部

## キッズチャレンジ クイズ

「ぼたもち」につかわれている「あんこ」の材料となる「あずき」はどれでしょう?



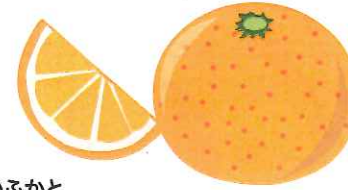
正解:② ①は枝豆でずんだあん、③は白いんげん豆で白あんになります。ぼたもちは、お彼岸に先祖の霊を供養するために供えてから食します。

## きせつの食べ物探偵団♪「みかん」

### 選び方

- ・色が濃く鮮やか
- ・ツヤがある
- ・皮が薄くきめが細かい
- ・ヘタが小さい

※皮が実から離れてふかふかと浮き上がっているものは新鮮ではない



### \*栄養素\*

ビタミンC(粘膜を強くする・風邪予防)

### \*豆知識\*

ミカンの袋や白いスジには食物繊維が多く含まれています。ジャムなどを作る際は、一緒に煮込むことで食物繊維の一つであるペクチンが働き、程良いとろみがつきます。食べるときには取り除かず、袋も白いスジも果肉も全部一緒に食べましょう!

## つくろう食べようお料理\*大好き!

### ミニお好み焼き2枚分 米粉のお好み焼き

#### 材料:2人分

長イモ	20g(5cmほど)	コーン(缶)	20g
米粉	50g(1/4カップ)	油	適量
水	50ml(1/4カップ)	豚モモ肉(薄切り)80g	
鰹節	3g	中濃ソース	適量
キャベツ	80g(1・1/2枚)	青海苔	適量
長ネギ	20g(1/6本)		



#### 作り方

- ①すりおろした長イモをボウルに入れ、米粉、水、半量の鰹節を加えてよく混ぜる
- ②①のボウルにみじん切りにしたキャベツと長ネギ、コーンを加えてよく混ぜる
- ③フライパンに油をしき、②のたねを丸く広げ、豚モモ肉を上のにのせて中火で焦げ目がつくまで焼き、裏返して火が通るまで焼く
- ④皿にうつし、中濃ソースをかけ、鰹節の残りや青海苔をのせてできあがり

### きせつの食べ物探偵団♪「みかん」 みかんジャム

#### 材料:みかん6個分

ミカン	600g(6個)
砂糖	27g(大さじ3)
レモン汁	10g(小さじ2)



#### 作り方

- ①ミカンを一房ずつにはらして小鍋に入れ、砂糖を加えて火にかけ、アクを取り除きつつ、中火で煮詰めながら潰していく
  - ②①にとろみがついたら、レモン汁を加えて1～2分加熱する
- ※通常のジャムより砂糖が少ないため、保存ができません。冷蔵庫に入れて、3～4日で食べきりましょう!

ソラレピ

App Store  
からダウンロード

Google play

ソラレピ 検索

食育レシピをもっと見たい方はPC・スマートフォンまたはアプリで検索!