

きゅうしょく だより

2023年
3月号

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。
登園時には、親子で身の回りの「春」を探してみてください！

3月3日ひなまつり

3月3日はひなまつりで、「桃の節句」ともいわれています。
女の子が健やかに成長し、末永く幸せになれるよう祈り願う行事です。
昔、紙で人形を作り、体をなでて身のけがれをそれに負わせ、
川や海に流す「はらえ」という習慣がありました。
今日でも、「流（なが）し雛（びな）」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。
ひな壇の段数は、縁起が良いとされる三、五、七段の奇数が
基本となっています。また、地域によってもさまざまな違いがあります。



春の彼岸

ぼたもちとおはぎのちがい

お彼岸には、先祖の霊を供養するために、「ぼたもち」あるいは「おはぎ」を供えてから食します。
「ぼたもち」は「牡丹餅」、「おはぎ」は「お萩」というようにその季節に咲く花に見立てられており、
春彼岸には「ぼたもち」、秋彼岸には「おはぎ」と呼ばれます。

春の彼岸

ぼたもち…ぼたんの花のように、丸く大きく豪華。小豆の皮を取り除いたこしあん。
(冬を越して皮が固くなっているから)

秋の彼岸

おはぎ…萩の花のように、小ぶりで長め。皮ごと食べられるつぶあん。
(収穫したてで、皮がやわらかいから)

ご先祖様を思い、春のお彼岸にはこしあんの「ぼたもち」をいただきながら、季節の風情を感じたいですね！



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？



モグちゃんと一緒に学ぼう！食育ページ



スマホからも
給食だよりやレシピに
アクセスできます！



© 2023 シダックス栄養士会

させつの食べ物探偵団♪「新たまねぎ」

選び方

＜新たまねぎの選び方＞
ふっくらと丸みがあり、
皮にツヤがあるもの



栄養素

カリウム（ナトリウムの排出を助ける）

豆知識

新たまねぎは、温暖な地域で3～4月頃に出荷される早取りの
たまねぎの総称。収穫後すぐに出荷するので、
みずみずしくて肉質が柔らかく、辛みが少なく感じる。
あまり日持ちしないので早めに食べましょう。



させつの
食べ物で
料理

新たまねぎのピザ風チーズ焼き

材料：2人分

新たまねぎ	100g (2/3 個)	ベーコン	20g (1 枚)
トマトケチャップ	60g (大さじ 4)	ピーマン	16g
		コーン (粒)	20g
		ピザ用チーズ	40g



- 1 新たまねぎは、1.5cmの輪切りにし、耐熱容器に並べてラップをしたら、
半透明になるくらい電子レンジ 600W で約 2 分加熱する
- 2 ベーコンを 1cm幅、ピーマンを 2mm幅の輪切りにしておく
- 3 1の新たまねぎにトマトケチャップをぬり、【材料 A】をトッピングする。
- 4 アルミホイルを敷いて、オーブントースターで焼き、チーズに焦げ目がついたらできあがり

ひなまつり
おやつ

いちご餅

材料：8個分

イチゴ	10粒	生クリーム	50ml
白玉粉	7g	砂糖	5g
水	60g	つぶあん	70g
薄力粉	65g	イチゴ	4粒 (飾り用)
材料 A 砂糖	20g		



- 1 飾り用以外のイチゴのヘタをとり、フォークの背で上から力強くつぶし、
茶こしなどで果汁と果肉を分けておく
- 2 ボウルに白玉粉を入れて、水を含ませ指で潰し、1の果汁と【材料 A】を加えて混ぜる
- 3 弱火に熱したホットプレートに 2の生地をうすく楕円形に伸ばし、両面を焼いたら取り出し冷ます
- 4 生クリームに砂糖を少しずつ加えながら泡立て、軽くツノが立つ程度に8分立てにする
- 5 3の生地の中央につぶあんを 4の生クリーム、1でつぶしたイチゴを乗せて巻く
- 6 生地が重なっている部分を下にして皿におき、上に生クリームを少量乗せ、お好みの形に切ったイチゴを飾ったらできあがり

巻く作業をお子様に
やってもらいましょう



シラレピ

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。
お弁当にも活用できるおかずが満載！



公式
サイト

© 2023 シダックス栄養士会