

きゅうじょく だより

ようやく寒い日々の中でも、
こことなつ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、「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、先祖の靈を供養するために、「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!

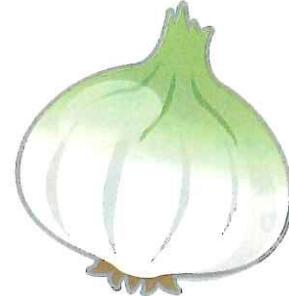


© 2023 シダックス栄養士会

き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。

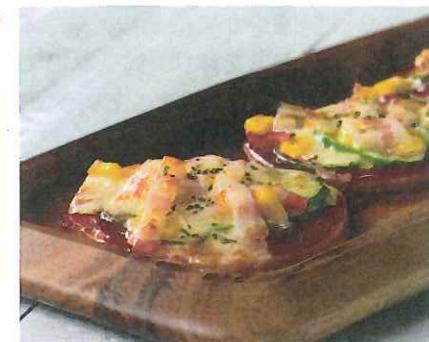
うつくろう食べよう! お料理大好き!

きせつの
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
材料A		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

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
材料A		イチゴ	4粒 (飾り用)
薄力粉	65g		
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づ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と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



シラレセ

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