

きゅうしょく だより

2024年
3月号

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。
通園時に、親子で身の回りの「春」を探してみましょう!

3月3日ひなまつり

ひなまつりは、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。

ひなまつりの日にはひなあられや菱餅(ひしもち)、はまぐりのお吸い物、

ちらし寿司などを食べて、親子でひなまつりの風習を楽しみましょう。

米粉の魅力

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。米粉は、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。

おすすめポイント

①もっちりした食感

米粉で作られたパンやケーキ、麺などはもっ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!

参照: FOOD ACTION NIPPON 米粉倶楽部

キッズチャレンジ クイズ

ひなまつりの食べ物「菱餅」。正しい色の組み合わせはどれ?

モグちゃんと一緒に学ぼう! 子ども食育

QRコード

給食だよりの
パックナンバーや
食育ぬりえなど
情報満載!



© 2024 シダックス栄養士会 NO.2403

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(皮膚や粘膜の健康維持を助ける)

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、程良いとろみができます。
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!

米粉のお好み焼き

卵・小麦
不使用

材料:ミニお好み焼き2枚分

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)		



- 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
- 2 1 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 フライパンに油を引き、2 のたねを丸く広げ、
- 4 豚モモ肉を上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
- 5 皿にうつし、中濃ソースをかけ、鰹節の残りと青海苔をのせてできあがり

※ 桜えびやサキイカなどを加えるとより風味が増しておすすめです!



具材を混ぜる工程を
お子様と一緒に
お楽しみください。

みかんジャム

材料:みかん6個分

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



- 1 ミカンを一房ずつにばらし、半分に切って小鍋に入れる
- 2 1 に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漬していく
- 3 2 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!

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