

ぱくぱく だより

2024年
3月号



桃の花咲く季節となりました。今年度も残りわずかです。

一年を通して食べる量も増えた子どもたち。お友だちと一緒に楽しみながら給食を食べてくれるようになりました。苦手な献立も頑張っ

☆ 2月の食育 ☆

桜もちクッキングをしました。季節を感じながら楽しくできました☆

☆ 3月の食育 ☆

たいよう組は最後のクッキングがあります。

3月は、みんなが大好きなメニューがいっぱい献立に入っています。楽しみにしててください♪

今月の 二十四節気

啓蟄 (かいちつ) 3月5日頃

大地が暖まり、冬眠していた虫が春の訪れを感じ、穴から出てくる頃。陽射しが徐々に暖かくなってきます。

☆ 二十四節気とは ☆
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変わり目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

春分 (しゅんぶん) 3月20日頃

昼と夜の長さがほとんど同じになり、夏至に向けて昼が段々と長くなります。桜の開花情報を耳にするのもこの頃です。



「毎月19日は食育の日です」

ちらし寿司の由来



ちらし寿司は平安時代に食べられていた「なれ寿司」という、魚の中にお米を詰めて発酵させた保存食がはじまりといわれています。江戸時代には見た目が地味で独特な匂いのなれ寿司に代わり、現在のちらし寿司の原型となる、具材を混ぜ込んで作った「ばら寿司」が食べられるようになりました。その後、見た目がより華やかで、具材を上に乗せる形のちらし寿司になりました。ちらし寿司の具材には縁起の良い食材が使われます。

【えび】 背中が丸くなるまで長生きできる

【れんこん】 先まで見通しがきく

【さやえんどう】 健康でマメに働ける

また、「寿司」は「寿（ことぶき）」を「司（つかさど）る」と書くことから、お祝いの席でよく食べられるようになりました。

さくらもち

「約4人分」

- ・ 白玉粉 25g
- ・ 薄力粉 25g
- ・ 砂糖 小さじ1/2
- ・ いちごジャム 20g
- ・ 水 大さじ4
- ・ こしあん 100g



「作り方」

- ① 白玉粉をボウルに入れ水を少しずつ加え、粒がなくなるまでホイッパーで混ぜます。
- ② 粒が無くなったなら、薄力粉、砂糖、いちごジャムを入れよく混ぜます。
- ③ 低温に設定したホットプレートに生地を楕円形に流し、表面が乾いたら裏返し両面を焼きます。
- ④ あんを1人分ずつ俵型に丸め、冷ました③の生地を巻いたら完成です。

◎ 二次元コードを読み取ると
参考動画を見ることができます。

