

早いもので、今年度も残すところ1か月となりました。1年間あっという間でした。食が細かった子がおかわり出来るようになったり、苦手だったお野菜もパクパク食べられるようになったり、成長がみられてとても嬉しく思います。



あすなろのお兄さん・お姉さんとして頼もしく成長されたさくら組のお友だち。いよいよ卒園ですね。3月は、さくら組のみんながリクエストしてくれたメニューに★がついています。お別れは寂しいですが、その分思い出に残るようみんなで楽しく、残りわずかな給食の時間を過ごしてほしいと思います。ご卒園、おめでとうございます。



3月3日はひなまつり。「桃の節句」と呼ばれ、ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。行事食として、ちらし寿司、ひなあられ、ひしもち、さくらもちなどがあります。

『ひしもち』：赤・白・緑のひし形のもちを重ねたものです。



赤は桃の花、白は雪、緑は雪解け後の新緑を表しています。この色には、「健やかな子に育ってほしい」という願いと「春を迎える喜び」があります。

『ひなあられ』：もともと、ひしもちを細かく砕いて作られていました。ひなあられの色にも、ひしもちと同じ意味があります。



旬の食材【鯖】



漢字で「鯖」と書くように、さわらは春を告げる魚として知られています。「赤いビタミン」と呼ばれる造血に不可欠なビタミン B12 が多く、健康な骨作りや骨粗しょう症の予防にも効果的なビタミン D も豊富に含まれています。

旬の食材【キャベツ】



一年中お店に並んでいますが、水分が豊富でやわらかく、生で食べてもおいしいのは春です。キャベツには、ビタミン C の他、胃潰瘍などの予防効果があるビタミン U、カリウム、カルシウム、食物繊維が豊富に含まれています。春キャベツは、葉の巻きがゆるく弾力があり、葉にツヤと張りがあるものを選ぶと良いです。

旬の鯖を使ったレシピ ~鯖の西京焼き~

【材料】(切り身5切れ分)



鯖…切り身5切れ ●みそ…大さじ3 ●酒…大さじ2 ●みりん…大さじ2 塩…少々

【作り方】

- ① 鯖に塩を振って10分ほど置きます。●を合わせておきます。
- ② 鯖から出た水分をふき取り、●をスプーンなどで表面に塗り、冷蔵庫で5分間寝かします。
- ③ クッキングシートやホイルシートを敷いたフライパンを弱めの中火で熱し、②の皮目を下にして焼きます。こんがり色づいたらひっくり返し、火を弱め、フタをして蒸し焼きにします。中まで火が通ったら出来上がりです。

※弱火で蒸し焼きにすることで、焦げ防止になります。