

3月の食事だより



【参考資料：栄養と料理・こどもの栄養】

今年度も最後の月となりました。
 こども達は一年間の様々な行事や活動を通して
 体も心も大きくなり、たくさんの思い出もできたと思
 います。
 元気に進級、入学できるように
【早寝・早起き・朝ごはん】
 心がけてみませんか。



じょうし 上巳の節句

3月3日に行われる五節句の1つで、女の子の健やかな成長と幸せを願う「桃の節句（ひな祭り）」のことです。

「ひし餅」や「ひなあられ」は、緑（健康）、白（清浄）、桃（魔除け）と各色に願いが込められています。また、ひな祭りのお祝い料理に欠かせないのが「ハマグリの吸い物」です。

ハマグリの貝殻は一對になっていて、ほかの貝殻ではぴったり合いません。子どもが「一生、一人の人と添いとげられるように」という願いが込められています。



一緒に食べる

近年、ライフスタイルが多様化し、家族で食事をする機会が減っているといわれています。しかし、子どもとの暮らしにおいて「一緒に食べる」ことは、食育の第一歩となり、家族のコミュニケーションを図り、楽しく食べることができる大切な時間となります。
 食事は、その日の出来事を話し合ったりする重要な場です。週末など家族の休みが重なる日や早めに帰宅した日などは、できるだけ子どもと一緒に食卓を囲むよう心がけられるといいですね。



今月のおすすめレシピ～鮭のちらし寿司～

材料<子ども3人分>

<材料>

・米	1合	・卵	1/2個
・酢	小1	・片栗粉	大1/4
★・砂糖	大1/2	・酒	大1/4
・塩	少々	☆・砂糖	大1/4
・焼き鮭	1切	・塩	少々
・きゅうり	1/4本	・きざみのり	適量
・いりごま	大1/2	・でんぶ	適量

作り方

- ① ★の調味料を混ぜて合わせ酢を作る。
- ② 焼いた鮭をほぐす。
- ③ きゅうりに分量外の少量の塩を振り板ずりし輪切りにする。
- ④ 卵に☆を混ぜて薄焼き卵を焼き、刻む。
- ⑤ 炊けたご飯に①を混ぜ、粗熱がとれたら②③を加えて手早く混ぜる。
- ⑥ ④の錦糸卵やいりごま、刻みのり、でんぶをお好みで飾る。

