



柔らかな陽ざしとともに、だんだんと暖かくなってきて、散歩に出かけるよちよち歩きの子どもたちを目にすることが増えてきました。食事の面でも、子どもたちが自分のペースで、少しずついろいろなものが食べられるように成長してきましたね。



### 菜の花を食べて春を感じよう！



菜の花は春に出回る食材のひとつです。ビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちにとっては苦みが強く食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛い菜の花、目で楽しむのももちろん、「春」の味として味わってみましょう。

### ハマグリのお吸い物

ひなまつりに食べる「ハマグリのお吸い物」。ハマグリは2枚で一对となっており、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。昔、女の子がお嫁に行くときにはハマグリのようにいつまでも夫婦仲良くという意味合いで、花嫁道具のひとつとして持たせていました。女の子の幸せを願って食べるようになったハマグリは、アサリやシジミよりもうまみ成分が多いので、塩や薄口しょうゆだけを使ってお吸い物にすると、味が生きてきますよ。

### 春分の日のお食べ物

今年の3月20日は春分の日です。春分の日には赤飯や牡丹餅を食べるとよいとされています。小豆の赤色が悪いことから身を守ってくれるといわれていますよ。また、牡丹餅は、春分の時期に咲く牡丹の花が由来となっていて、縁起も良い食べ物なのですよ❀

### 食のなぞなぞ

はがくさくなる  
やさいってなあに??

# 給食室おすすめレシピ



肉と野菜が一緒にとれる、  
優しい味の煮物です★

☆3月1日(月)提供☆

## 鶏肉と白菜のべっこう煮



<材料>4人分(大人2人・子ども2人)

鶏むね肉・・・180g

白菜・・・300g(中1/4玉)

大根・・・130g(中1/8本)

A { 濃口醤油・・・30g(大1と2/3)  
三温糖・・・30g(大3と1/3)  
酒・・・30g(大2)  
かつおだし・・・90g(1/2カップ弱)

<作り方>

1. Aの調味料を量っておく。
2. 鶏肉は一口大に切る。
3. 白菜はざく切りに、大根はいちょう切りにする。
4. 鍋か深めのフライパンに油(分量外)を熱し、鶏肉を炒める。
5. 鶏肉の色が変わってきたらAを加える。
6. 白菜、大根を加え、具材がやわらかくなるまで煮込んだらできあがり★



☆3月10日(水)提供☆

## ジャーマンパンプキン

<材料>4人分(大人2人・子ども2人)

南瓜・・・340g(中1/3個)

玉ねぎ・・・60g(中1/2個)

A { 塩・・・0.9g(ひとつまみ)  
白こしょう・・・0.06g(少々)  
三温糖・・・0.4g(少々)

<作り方>

1. Aの調味料を量っておく。
2. 南瓜と玉ねぎは、食べやすい大きさにスライスする。
3. 南瓜を蒸すか茹でる。
4. フライパンに油(分量外)を熱し、玉ねぎを炒める。
5. 玉ねぎに火が通ったら南瓜を加える。
6. 最後にAで味を調べてできあがり★

