

きゅうしょく たより

2024年
3月号



ようやく寒い日々の中でも、こころなし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



給食だよりの
バックナンバーや
食育めりえなど
情報満載!



SHIDAX
未来の子供たちのために

© 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、程良いとろみがつきます。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!



卵・小麦
不使用

米粉のお好み焼き

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、豚モモ肉を上の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
- 4 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楽しみください。

きせつの食べ物でかんたんおやつ

みかんジャム

みかんの皮をむいて、一房ずつばらす作業をお子様に手伝ってもらいましょう♪

材料:みかん6個分

ミカン	600g(6個)
砂糖	27g(大さじ3)
レモン汁	10g(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に砂糖を加えて火をかけ、アクを取り除きつつ、中火で煮詰めながら潰していく
- 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!



SHIDAX

未来の子供たちのために
© 2024 シダックス栄養士会 NO.2403

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