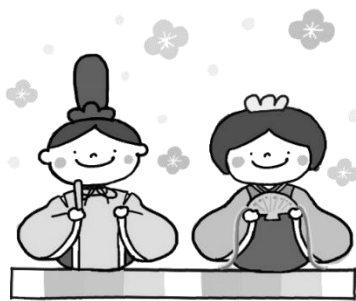


3月給食だよ!

平成29年3月1日
さいたま市立宮原小学校
家庭教

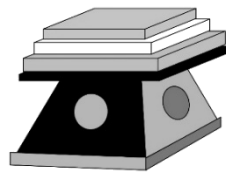
今年度も残りわずかとなってきました。まだまだ寒い日が続きますが、しっかりと食べ、体調を整えて春を迎えましょう。

3月3日(金)は「ひなまつり」



ひな祭りは、女の子の健康と幸せを願う行事です。ひな人形を飾ったり、ひな祭りの行事食を食べたりして過ごします。

学校給食では、「手巻き寿司」や菱餅の形をした「ひなまつりゼリー」を出します。



緑、白、ピンクの3色の餅を菱形に切って重ねたものを飾ります。色にはそれぞれ意味があり、緑は「健康や長寿」、白は「清浄」、ピンクは「魔除け」を表しています。

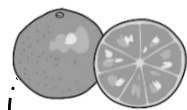
菱餅

菱餅と同じく、緑、白、ピンクの3色があります。緑は「木々のエネルギー」、白は「大地のエネルギー」、ピンクは「生命のエネルギー」を意味します。ひなあられを食べることで、自然のエネルギーを得て、健やかに成長できるようにという願いが込められています。

ひなあられ

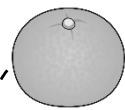


3月の献立から 旬の果物



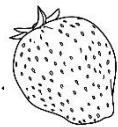
せとか

「清見」と「アンコール」に「マーコット」を交配して2001年に品種登録された新しい柑橘です。酸味が少なく、甘味が強いのが特徴です。



甘夏

大分県で、夏みかんから偶然に生まれた品種です。1月から収穫が始まり、倉庫などで寝かせて酸を抜いてから出荷されます。3~5月がおいしい時期です。



いちご

ビタミンCが豊富に含まれていて、10粒程度で1日に必要なビタミンCをとることができます。ヘタをとってから洗うと、ビタミンCが流れ出してしまうので、ヘタをつけたまま洗いましょう。

お赤飯について

給食最終日の3月17日(金)は、6年生の卒業を祝ってお赤飯を出します。お赤飯は、もともとは悪いことを取り除く厄除けのために食べられていました。しかし今は、子供の健やかな成長を祝うときや、人生の節目、将来の幸せを祈る行事等に欠かせない食べ物となりました。

お赤飯に使われる小豆は、古くから体に良い栄養素がたくさん含まれていると言われ、薬として利用されていました。小豆に含まれているポリフェノールには、体の活性酸素を取り除く働きがあります。他にも、カリウムやビタミンB₁もたくさん含まれています。

小豆の皮は破れやすいため、「ささげ」を使ってお赤飯を炊くこともあります。また、北海道では、「甘納豆」を入れてお赤飯を炊く習慣もあります。



レシピ紹介! 豆と野菜のトマト煮

🍎 ベーコンのうま味たっぷりのトマト煮です 🍎

材料(4人分)

- ・ベーコン(角切り) 180g
- ・たまねぎ(角切り) 1個
- ・にんじん(角切り) 1/2本
- ・大豆水煮 40g
- ・じゃがいも(角切り) 2個
- ・にんにく(みじん切り) 1かけ
- ・マッシュルーム 30g
- ・トマトピューレ 60g
- ・トマトケチャップ 60g
- ・トマト缶 60g
- ・チキンスープ 300ml
- ・三温糖 小さじ2
- ・ウスターソース 小さじ1
- ・赤ワイン 大さじ1
- ・塩 小さじ1/3
- ・こしょう 少々
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・ローリエ 1枚

作り方

- ① フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを香りが出るまで炒める。
- ② ベーコンを入れて炒める。
- ③ たまねぎ、にんじん、マッシュルームを入れてさらに炒める。
- ④ じゃがいも、チキンスープ、ローリエを入れて煮込む。
- ⑤ トマトピューレ、トマトケチャップ、トマト缶、三温糖、ウスターソース、赤ワイン、塩、こしょうを入れてさらに煮込む。
- ⑥ 大豆を入れて煮る。

☆パプリカやピーマンを入れてもOK!