

ぱくぱく だより

平成30年度

3月号



《毎月19日は食育の日です》

お祝いの日 お赤飯

お祝いやお祭り・節句などの節目のときによくお赤飯を炊きますね。特にこれからの時期は卒園式・入園式とおめでたい日が続きます。日本では古くから赤い色は邪気(災い)を払う力があると考えられており、赤飯を神様にお供えてからお祝いの席で振舞われていたそうです。地域差はありますが小豆よりささげの方がご飯を炊いた時に皮がわれにくく綺麗に仕上がるため、お赤飯はささげで作るのが一般的です(特に関東地方)。和菓子に使われるあんこなどは小豆が使われることが多く、小豆の方が茹でた際、柔らかくふっくら仕上がるため和菓子に向いているようです。小豆やささげの煮汁は赤く色づきます。この煮汁の中にはポリフェノールが豊富に含まれています。煮汁とともにご飯を炊くのでお米がやさしい小豆色に染まり、なおかつささげの栄養もあますところなくとることができます。ぜひご家庭でもお赤飯を炊いてみてください。

お赤飯



《材料6人分位》

- ・もち米・・・4合(600g)
- ・ささげ・・・70g
- ・ささげの煮汁と水を合わせたもの・・・580g
- ・砂糖・・・12g
- ・塩・・・適量
- ・黒ごま・・・適量

- ①もち米は洗い、ざるにあげ水気を切っておきます。
- ②鍋にささげを入れ火にかけます。煮立ったらザルにあげ、一度茹でこぼします。
- ③鍋に②のささげを戻し、水を3カップ程入れ中火にかけ20分ほど茹でます。
- ④ざるとボールを用意し、ささげをざるにあげ煮汁とささげに分けておきます。
- ⑤炊飯器にもち米を入れ、ささげの煮汁に水を足し580gにして炊飯器に入れます。
- ⑥ささげ・砂糖も炊飯器に入れ軽く混ぜ炊飯します。
- ⑦炊飯が終わったら全体を軽く混ぜ、お好みでごま塩をかけ完成です。

※給食では菌切れがよく、食べやすいようにうるち米を混ぜて提供する予定です。

暖かな春の日差しが感じられるようになりました。寒い冬がようやく過ぎようとしています。3月は卒園式があります。小さかった頃から園の給食を食べてきた年長さんの姿を見ると「本当にたくましく大きく成長したな」と感じます。

日本の素晴らしい食文化を子どもたちにも感じていただけるようご飯とお味噌汁を中心に、時には野菜が多いメニューもありましたが頑張ってくれましたね。今までの食育活動や日々の給食を通し、少しでも食に興味を持ち進級・進学した際にもご家族やお友達と食事を楽しめるように成長していただければと思います。

少しづつ春の暖かさを感じられるようになってきましたね。みなさんは花粉症は大いじょうぶですか？花粉症の方にはきつい時期となりますが症状を抑える食べ物を知っていると少し違うかも知れませんね。さて、年長クラスは最後のお給食となります。小さいクラスの時はたくさんのお野菜に見えたと思いますが今となってはすすんで食べるようになりました。とてもすばらしいです。みなさんの成長に携わることができて嬉しく思っています。ありがとうございます。素敵なお兄さん、お姉さんになってくださいね！

今月の 二十四節気

啓蟄(けいちつ) 3月6日頃

大地が暖まり、冬眠していた虫が春の訪れを感じ、穴から出てくる頃。日差しも徐々に暖かくなってきます。



春分(しゅんぶん) 3月21日頃

寒さは和らぎ過ごしやすい季節になります。桜の開花情報が聞かれるのもこの頃からです。

