

3月給食ひとくちメモ(小)

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
<p>コーンかき玉スープは、中華料理のユイミータンという料理を給食用にアレンジしたものです。しょうがが香る、優しい味のスープです。</p>	<p>今日は、ひな祭りの行事食です。ひながしは、関東風のポン菓子ですよ。</p>	<p>どさんこ汁は、北海道の恵み(じゃがいも、とうもろこし、バター)が詰まった汁物です。みそとバターは、相性が良い組み合わせです。</p>	<p>ペンネアラビータは、そのまま食べても美味しいですが、食パンと食べても美味しいですよ。</p>	<p>本さわら西京焼きは、脂がのって美味しいさわらと西京みその相性が良い、ご飯によく合うおかずです。</p>
9	10	11	12	13
<p>手作り人参ケーキは新メニューです。とても食べやすいので、人参が苦手な人も、一口はチャレンジしてみましょう！</p>	<p>なめころさんは、いわしのすり身を使用した、さんが焼き風コロッキです。ソースをかけて食べてみましょう。</p>	<p>今日は人気メニューの鶏肉のマリネです！レシピは、HPの他に今月号のぱくぱくパークにも掲載しています。家庭でも是非作ってみてください。</p>	<p>麦ごはんで使用する大麦は、食物繊維が豊富に含まれており、おなかの調子を整えてくれます。よく噛んで食べましょう。</p>	<p>今日はきな粉揚げパンです。今日の揚げパンは、きび砂糖を使用しているので優しい甘さで、サトウキビの香りも感じられます。</p>
16	17	18		
<p>コールスローサラダは、センター特製ドレッシングで味付けをして、チキンで有名なあのお店の味を再現しています。</p>	<p>今日は、中華メニューです。チンジャオロースーは、ご飯との相性もバツグンですよ。</p>	<p>ビーフンは、米粉から作られる麺で、ベトナムなどのアジア地域でよく食べられています。</p>		

3月3日はひな祭りです



ひな祭りは、女の子の健やかな成長を願い、ひな人形を飾ってお祝いする日です。

江戸時代には、ひな祭りの季節が丁度桃の花が咲く時期で、桃には邪気(悪い気)を祓う力があると信じられていたことから、別名「桃の節句」と呼ばれるようになりました。ひな人形には、悪い事を身代わりになって受けてもらい、女の子に健康に成長してもらいたいとの願いが込められています。ひな祭りには「ひなあられ」を食べる風習があります。関東はポン菓子里に砂糖で味付けした甘いものですが、関西では、揚げ餅に塩と砂糖、醤油で味付けした甘じょっぱいあられです。菱餅の三段に分かれた色にも意味があり、桃色は魔除けや桃の花、白は純白や清浄、緑は長寿や健康など、女の子の健やかな成長が願われています。