



食育だより



2023年3月号

まだまだ寒い日が続き、雪がちらつく日もありましたが、少しずつ日が長くなり、桜の芽吹き始め、寒い中でも春が近づいているのを感じます。

そう組さんは、もう少しで卒園と思うとちょっぴりさみしく感じます。3月は、そう組さんのリクエストメニューを入れています。小学校に行ってもここで食べた給食を思い出して欲しいなと思います。



☆3月の旬の食材☆

3月の旬の食材には、さわら、あさり、わかめ、春菊、たけのこ、いちご、オレンジなどがあげられます。その中でも今回は、わかめについてご紹介します

わかめ

わかめには、歯や骨の形成に使われるマグネシウム、成長ホルモンの代謝を促すヨウ素、歯や骨を丈夫にするカルシウムなどのミネラルを豊富に含んでいます。その他、水溶性の食物繊維が含まれています。

わかめには、生わかめ、塩蔵わかめ、感想わかめ、カットわかめなどがあります。生わかめは、鮮度が落ちやすいのでさっとゆでて、氷水にいたのち、余分な水気を切って冷蔵または冷凍で保存します。塩蔵わかめは、冷蔵保存だと、約3か月から半年持つと言われていたますが、できるだけ新鮮なうちに使い切りましょう。冷蔵保存は、塩が付いたまま食べやすい大きさに切り、ラップで小分けにし、冷凍庫へ。

「わかめは髪にいい」といった話を聞いたことがあるかもしれません。その根拠は明らかになっておらず、都市伝説の範囲を抜け出せてないようです。

一年中あるわかめですが、旬は春で、春に生のわかめが並びます。筍と一緒に煮る若竹煮などがあり、旬の味を楽しんでみてはいかがでしょうか。

餃子の皮のアップルパイ

2月に提供した給食、
「アップルパイ」のレシピを紹介します！

《材料》（25枚分）

- | | |
|-------|-----|
| ・餃子の皮 | 25枚 |
| ・りんご | 2個 |
| ・砂糖 | 30g |



《作り方》

- ① りんごを1cmぐらいのコロコロサイズに切る。(皮をむいてもよい。)
- ② 鍋に切ったりんごと砂糖を入れ、蓋をして弱火で柔らかくなるまで煮る。シャキシャキ感を残したい方は、煮る時間を少なめに。
- ③ 餃子の皮に②を入れ包む。
- ④ 170℃の油でカリッとなるまで揚げる。

☆余りがちな餃子の皮でアップルパイいかがですか。バター、レモン汁、シナモンを入れると本格的な味に！



★3月9日（木）は、お別れ会です。

きりん、ぞう組は、バイキングメニューにしております。

＜バイキングメニュー＞

- | | | |
|---------|------------|------|
| ・塩昆布ご飯 | ・炊き込みご飯 | |
| ・ハンバーグ | ・メルルーサの南蛮漬 | |
| ・焼きそば | ・春雨サラダ | |
| ・ポパイサラダ | ・すまし汁 | ・いちご |