

# きゅうしょく だより

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！

## 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もちりした食感

米粉で作られたパンやケーキ、麺などはもちりした食感になります。

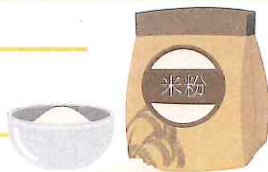
#### ②小麦アレルギーの代用に

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!



「食」の文化を伝える「食育」の推進に  
「食」の文化を伝える「食育」の推進に  
「食」の文化を伝える「食育」の推進に

© 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!

## つくろう食べようお料理大好き!

### 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、豚モモ肉を上に乗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、鰹節の残りや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  
お楽しみください。

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  
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 (大きじ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に砂糖を加えて火にかけ、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!



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

© 2024 シダックス栄養士会 NO.2403