

ぱくぱく だより

平成29年度
3月号



柔らかな春の陽ざしが感じられるようになり、だんだんと暖かくなってきました。

寒い冬がようやく過ぎようとしています。早いもので今年度も残りわずかです。4月に比べ苦手だった野菜も食べられるようになり、食事を摂る量も増え、心も身体も大きく成長したことと思います。

年長児の皆さんとはお別れの時がやってきました。

いつも笑顔で給食を楽しみにしていただいた皆さんの成長が嬉しく、又、寂しい気持ちが入り交ざる季節です。忙しい生活の中でも、3食の食事をしっかり食べ、元気に過ごせるようにバランスの良い食事を心がけていきましょう。

今月の 二十四節気

啓蟄(けいちつ) 3月6日ごろ

土中で冬籠りしている虫が這い出る意味。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。一雨ごとに気温が上がり、日差しも暖かくなってきます。旬の食材で春の訪れを味わいましょう。

春分(しゅんぶん) 3月21日ごろ

昼と夜の長さがほぼ同じになり、この日から夏至まで昼がだんだん長くなり、夜が短くなります。春分、秋分は「彼岸の中日」といい、彼岸は日本独自の行事です。「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があるように寒さが和らぎ過ごしやすい季節になります。



《毎月19日は食育の日です》

竹の子の栄養

暖かくなると旬を迎える竹の子ですが、収穫された後、時間を追うごとにアクが強くなるため、下処理のされた水煮の状態が流通されることがほとんどです。

竹の子によく見られる白いものはチロシンという旨味成分の一種で、水に溶けにくい性質のため竹の子の表面や内部などに白い固まりとして残っています。旨味成分のチロシンには、脳の活動を助ける働きがあります。そのため、竹の子ご飯などにすることで脳へのエネルギーの供給を助けることができ、組み合わせのよい食べ方になります。

その他にも、食物繊維が豊富に含まれることから、腸内環境の改善や、冬にため込んだ、身体のなかの余計なものを外に出してくれる効果があると言われ、冬から春に変わるこの時期に食べるとよいとされています。

竹の子ご飯



《材料4人分位》

- ・米・・・3合
- ・竹の子(水煮)・・・100g
- ・人参・・・1/2本
- ・油揚げ・・・1枚
- ・酒・・・大さじ1
- ・醤油・・・大さじ1
- ・みりん・・・大さじ1/2
- ・塩・・・小さじ1/2

- ①竹の子は薄い拍子木切りにします。
- ②人参は千切りにします。
- ③鍋にお湯を沸かし油揚げを入れ、さっとぐらせザルにあけます。
- ④油抜きをした油揚げを薄切りにします。
- ⑤洗ったお米を炊飯器に入れ、その中に切った材料と調味料を入れます。
- ⑥水を入れ水加減を調節し、炊き上げます。

※前日に、鍋に昆布と水を入れ火にかけ、沸騰直前で火を止め一晩放置した昆布だしなどを炊飯時の水の変わりに使うことで、旨味をより一層引き出すことができます。

