

3月 食育たより



茨木市立西中学校
令和4年3月9日発行
栄養士 加田野 葉月

少しずつ日が長くなり、昼間は暖かい春の兆しを感じられる日が増えてきました。しかしまだまだ寒い日もありますので、気温の変化から体調を崩さないように規則正しい生活を送りましょう。3年生は11日には西中学校を卒業で、1・2年生も修了式がもうすぐです。みなさん、規則正しい生活を送り、学年ラストの月を元気に過ごしましょう！

3年生のみなさん！

卒業おめでとうございます

これから先、たくさんの出会いや経験をしたいと思います。
楽しい時だけでなく、つらい時もあるかもしれませんが、
どんな時でも「食べること」を大切にしてください。
元気の源は、なによりも「食べること」です!!!



春のおとずれ

～旬の食材 菜の花～

春の訪れを感じる菜の花は、^{なほな}菜花とも呼ばれます。ビタミンCやビタミンE、カルシウムなどの栄養が豊富です。栄養だけでなく、苦味成分も含まれる菜の花ですが、つぼみが開く前のものを、塩ゆでをして水にさらすことで、苦味をおさえることができます。ただし、ビタミンが損なわれるので短時間にしましょう。他に、少量のからしを加えてゆでる方法などもあるそうです。

材料(4人分)

- 菜の花…100g(1/2袋)
 - しょうゆ…小さじ1※
 - みりん…小さじ1※
 - かつお節…1/2パック
- ※めんつゆ大さじ1のみでも可

簡単 菜の花のおかか和え

作り方

- ①菜の花は塩ゆでし(茎を先にゆでる)、水にさらす。
- ②水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ③しょうゆとみりん、かつお節で和える。



～お彼岸 ぼたもち～

3月20日頃(今年は21日)は春分の日で、昼と夜の長さが同じになります。また、春分の日と前後3日ずつの1週間を「お彼岸」と呼びます。これは、秋の秋分の日も同じです。

お彼岸には、ぼたもちやおはぎをお供える風習がありますが、ちがいは何でしょうか？

ぼたもちとおはぎのちがい

実はどちらも同じですが、春のお彼岸では季節の牡丹の花にちなんで牡丹餅、秋は季節の萩の花にちなんで御萩と呼ばれるという説があります。また、秋に収穫された小豆はやわらかくて皮まで食べられるので粒あんに、春はこしあんにしたという説もあります。



1年間の食生活をふり返りましょう

この1年間をふり返ってみて、できていたところに色をぬりましょう。



1年間を通して、食育だよりの感想やレシピを作った感想などご自由にお書きください。保護者の方の感想もお待ちしております。(提出は、栄養士の加田野もしくはランチルーム前の封筒へ) ※提出は任意

年 組 名前