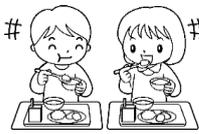
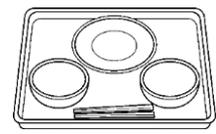




令和7年度食育だより 3月号

1年間の給食を振り返りましょう!

<p>手洗いを忘れずに できましたか</p> 	<p>給食の準備のお手伝い ができましたか</p> 	<p>好きな食べ物が増 えましたか</p> 
<p>よい姿勢で 食べられましたか</p> 	<p>友だちと楽しく 会食できましたか</p> 	<p>あいさつを忘れず にしましたか</p> 
<p>後片づけはきちん とできましたか</p> 	<p>よく噛んで食べら れましたか</p> 	<p>残さず食べることが できましたか</p> 



行事食
~ちらし寿司~

ひなまつりは、『桃の節句』とも
言われており、女の子の誕生と成長を
祝う行事として親しまれています。

ひなまつりにまつわる食べ物といえば、
「ちらし寿司」「はまぐりのお吸い物」
「ひしもち」「ひなあられ」などがあり、
それぞれに意味や願いが込められていま
す。

「ちらし寿司」は、お祝い事にはお寿
司を食べる習慣があった日本の中でも、
見た目も華やかで豪華なため、女の子の
成長を願う日にぴったりだとして、ひな
まつりに食べることが一般的となった
ようです。

ちらし寿司の作り方：4人

材 料	米240g、合わせ酢（酢24cc、砂糖12g 塩2.4g） 人参40g、油揚げ2枚、しめじ20g、かんぴょう2g しらす干し20g、卵2、砂糖4g、油2g さやえんどう24g、刻みのり1.2g、しょうゆ16g みりん8g、砂糖8g
	米：炊く30分前にとぎ、水に浸す 酢・砂糖・塩：合わせ酢にする かんぴょう：洗ってから塩でもみ、さっと下茹でし、細かく切る しらす干し：熱湯に入れしばらくおいて、ザルにあげる 卵：砂糖を加え、よく溶きほぐしておく 油揚げ：熱湯にしておいて油抜きし、半分に切ってから千切り にする さやえんどう：さっと塩茹でし、千切りにする
下 準 備	
作 り 方	<ol style="list-style-type: none"> だし汁に調味料を加え、かんぴょう、人参、しめじ、油揚げを 加え煮汁がなくなるまで煮る。 炊き上がった御飯に合わせ酢を混ぜて冷まし、酢飯をつくる。 焦がさないように薄焼き卵を焼き、千切りにする。 2（酢飯）に、さやえんどう、卵、のり以外の具材を混ぜ合わせる。 皿に盛り付け、卵、さやえんどう、最後にのりを散らして 出来上がり！