

食育だより

2023年3月

～食生活のふりかえり～

今年度最後の『食育だより』となりました。
一年の締めくくりとして「食生活」をふりかえりましょう！



- 食事前に手をきれいに洗いましたか？
- 「いただきます」「ごちそうさまでした」がきちんと言えましたか？
- 正しい姿勢で食べましたか？
- 好き嫌いをしないで食べましたか？
- よくかんで食べましたか？



3月3日は「ひなまつり」

「ひなまつり」は「桃の節句」ともいわれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひなまつりには、ひな人形を飾り、ひしもち・ひなあられ・はまぐりのお吸い物などをいただき、お祝いをします。



ひしもち

ひしもちは上から、桃色・白色・草色の層になって
います。色の順番には意味があり、雪の下から
新芽が芽吹き、桃の花が咲いて、春が訪れた
様子をあらわしたものと言われています。

(HP くらしの歳時記 参照)



フライパンで簡単♪ お麩ラスク

<材料 2人分>

小町麩 20g
(約45粒)
バター 20g
砂糖 10g
水 10g

<作り方>

①耐熱容器にバターと砂糖、水を入れ、電子レンジ(600W)で1分
加熱し、溶かす。
②ボールに小町麩を入れ、①を絡めてよく混ぜる。
③熱したフライパンに②を入れ、弱火でこんがりと焼き色が付くまで
加熱する。
できたらはしんなりしていますが、冷めるとカリッとなります。



*製菓用のハウダーや粉糖をまぶして、三色のひなあられ風にアレンジもできます♪
(写真右:粉糖・ラズベリー・パウダー・抹茶・パウダーを使用)

