

# 3月 給食だより

早いもので今年度も終わりに近づき、あと少しで子どもたちも卒園・進級ですね。4月に比べてからだも大きくなり、たくましさや頼もしさが備わってきたように感じる今日この頃です。暖かい日差しが嬉しい反面まだまだ寒い日が続きますので、栄養面と共に十分な睡眠や気候の変化への服装の対応等に気をつけ、元気に過ごせるようにしましょう。



## 旬のお魚～鱈（さわら）～

サバ科に属する、細長い体型の海水魚。春が旬の魚なので「鱈」と書き俳句でも春の季語となっています。腹が細いことから「狭い腹＝サワラ」、若魚は「狭い腰＝サゴシ」と呼ばれるようになったといわれており、岡山県では特に農家の生活との関わりが深く、農繁期のふるまい料理である「ばら寿司」には欠かせない食材です。刺身にするほか、淡白でクセのない味わいの切り身は、和洋の焼き物、吸い物、揚げ物などに幅広く利用できます。

保育園では、漬け焼き・煮付け・竜田揚げなどで給食に登場しています。下記にレシピをご紹介しますので、ご家庭でもお試しになってはいかがでしょうか。

### さわらの西京焼き

#### <材料（4人分）>

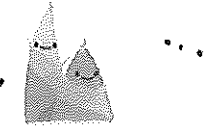
鱈（80g程度）…4切  
塩 ……適量  
油 ……適量  
A  
白味噌 ……65g  
みりん ……15g  
料理酒 ……12g  
砂糖 ……15g



#### <作り方>

- ①さわらに塩をふり30分おく。キッチンペーパーで水分をふき取る。
- ②Aを混ぜ合わせ、さわらにまんべんなく塗る。冷蔵庫に約2時間おき、漬ける。
- ③焼いたときに焦げないように表面の味噌をしっかりと落とす。
- ④フライパンに油を熱し、中火で火加減に注意しながら焼く。火が通ったら出来上がり。

## おいしく季節を感じる～春の食材～



春が旬の野菜には、独特の苦味や香りを持つものが多くみられます。この苦味成分にはデトックス効果があります。本格的に暖くなる時期までもう少し。一足先に、ほのかな苦味や香りを楽しみながら春の訪れを感じてみましょう。

### 私たちの身体も目覚める季節

冬は新陳代謝が落ち、脂肪や老廃物、水分をためこむ季節。一方、春は植物が芽吹き成長する季節。春野菜や山菜の苦味成分「植物性アルカロイド」には腎臓の過機能をアップさせる効果があるので、新陳代謝が活発になり身体を浄化してくれます。このため、春が旬の野菜や山菜を摂ることで私たちの身体も目覚めるのです。

### 春の食材

菜の花／筍／春菊／にら／三つ葉／キャベツ／たまねぎ／苺 など

## 給食のご紹介～ひなまつり～

ひなまつりは女の子の成長を願う伝統的な行事です。魔除けの力があると信じられてきた桃の花が咲く時期と重なることから「桃の節句」とも呼ばれています。保育園のひなまつりメニューは、旬の菜の花やお花の形の人参・大根など春らしい盛り付けをした鮭ちらし寿司、おやつはあんことクリーム、いちごを包んだおひなさまクレープとひなあられでした。

