

学校給食センターだより



春が旬の食材をおいしくいただきますよ！

四季のある日本ならではの『旬』、季節ごとの旬の食材を楽しみ、豊かな食生活をおくりましょう。

間もなく寒い冬に終わりを告げ、日に日に暖かさが増してきます。お店では春を感じさせる野菜や魚などの食材がならび始めます。春の野菜は鮮やかな緑色をしたものが多く、見た目や香りでも楽しむことができます。独特な苦みやアクのあるものもありますが、この苦み成分は冬の間眠っていた私たちの細胞を起こす働きがあります。冬眠から目覚めた熊は、まず最初にふきのとうを食べて冬の体をリセットすると言われています。皆さんも春の食材で代謝を上げ、冬の間ため込んだ老廃物を排出させ、心身ともに活発な状態へと調整していきましょう。



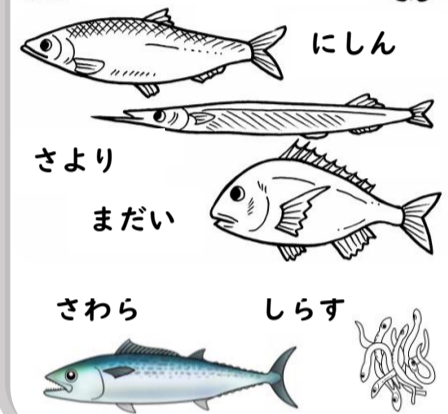
春の食材



(鶴ヶ島市で採れる食材)



春に美味しい魚介



旬の食材のメリット

- ① 【味が濃くておいしい】
旬の食材は香りやうまみが豊富なため、味が濃く感じられます。味付けを薄くして素材の味を楽しみましょう。
- ② 【栄養価が高い】
旬でない時期に比べ、栄養価が高いです。キャベツのカロテンやビタミンCは旬の時期のほうが多く含まれています。
- ③ 【新鮮で値段が安い】
鮮度がよく、価格も安くなるため、毎日の食事に取り入れやすいです。
- ④ 【季節を感じられる】
季節ごとに旬の食材が移り変わるの、四季のある日本ならではの楽しみです。旬の食材を食べることで、季節がめぐる喜びを感じたり、思い出を懐かしんだり、次の季節に思いを馳せたりすることもできます。多忙な毎日ですと、季節の変化に気付きにくくなってしまいますが、そんな時ほど旬の食材を食べて季節を楽しみたいものですね。

春野菜たっぷり簡単ポトフ

材料(4人分)

- ・ベーコン 100g(5mm短冊切り)
- ・新玉ねぎ 120g 中1/2個(くし形)
- ・新じゃが芋 120g 中1個(1口大)
- ・人参 80g 中1/2本(1口大)
- ・カブ 1株(1口大)
- (使えるようであれば葉も使用)
- ・春キャベツ 100g(ざく切り)
- ・そら豆 8粒
- ・水 3カップ
- ・コンソメ顆粒 6g
- ・塩・こしょう 少々

《作り方》

- ① 鍋に水・ベーコン・新玉ねぎ・新じゃが芋・人参を入れ沸騰させ、あくをとりコンソメを入れる。
- ② ①へ、そら豆・カブ・春キャベツ・(3cm位に切ったカブの葉)を入れ、野菜がやわらかくなるまで弱火で煮る。
- ③ 塩・こしょうで味をととのえ、できあがり。

3/3 ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。



はまぐりのお吸い物



ちらしずし



ひなあられ

ひしもちの意味

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。