

# 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?



いただきます

ごちそうさま



## 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されています。

(HP 暮らしの歳時記 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、弱火でこんがり焼き色が付くまで加熱する。  
できたてはしんなりしていますが、冷めるとカリッとします。



\*製菓用のパ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)

