

越前町学校給食力シнда

ふるさと献立 ひなまつり献立



【3月の給食目標】一年間の反省をしましょう

3月3日

【献立名】

五目ずし
牛乳
ふしめん汁
鮭の西京焼き
白菜のおひたし
ひなあられ



【献立について】

今日は「ひな祭り」です。

ひなまつりに欠かせない食べ物はいろいろありますが知っていますか。ひなあられ、白酒、はまぐり、ひし餅などです。今日は、ひなあられやひし餅の「白・緑・桃」の3色の色についてお話します。3色はそれぞれ、雪の大地・木々の芽吹き・生命のエネルギーを表しています。自然の力に恩恵を受け感謝をあらわす意味とともに、冬が立ち去って春になる喜びもあらわしていました。また、ひし形は、心臓の形をしていると言われ、子どもたちが丈夫にくらせるようにという願いも込めています。いろいろな行事は、子どもの健やかな成長を願うものがとても多いです。大事に受け継いでいきたいですね。



【使用地場産物】

米
うすあげ ねぎ はくさい こまつな ほししいたけ

【クイズ】

今日は「豆腐」についての〇×クイズです。

豆腐が、本格的に庶民の食べ物として取り入れられるようになった江戸時代には、豆腐料理の本が出版されていた。

〇か×か？



【解説】

1782年に刊行された豆腐料理の本「豆腐百珍」は、とても人気で、翌年「豆腐百珍続編」、翌々年「豆腐百珍余録」が出版され、当時ブームとなり料理本のさきがけといわれています。



【こたえ】 ○

☆作ってみましょう☆

五目寿司

ご家庭で作るときは、いくらや魚の刺身などみんなの好きな具材を入れて、いろいろ試してみてください。

<材料(約5人分)>

<p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> 米 300g(2合) 酢 48g 塩 3g(小さじ1/2) 三温糖 24g(大さじ2) 錦糸卵 75g きざみのり 適量 	<ul style="list-style-type: none"> にんじん 10g かんぴょう 25g ひじき 35g れんこん水煮 75g むき枝豆 	<p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> しょうゆ 13g(小さじ2強) 三温糖 10g 酒 5ml(小さじ1) みりん 5g 水 20ml
--	--	--

<作り方>

- ① 米を炊く。
- ② 人参、れんこんは食べやすい大きさに薄く切る。
- ③ ひじきは水戻し、かんぴょうは水戻しした後で適当な大きさに切っておく。
- ④ ②、③をBの調味料と水で煮ておく。
- ⑤ 炊き上がった米に、すし酢Aと④の具を入れて混ぜる。
- ⑥ ⑤を盛りつけ、上に錦糸卵ときざみのりをふり、できあがり。



ご飯とすし酢をあわせるときに、うちわで風を送ることによって、べたつきを防ぎ、つやつやしたすし飯に仕上がります。

※分量は正味重量です。また、作りやすい分量に改良してある場合があります。