

ラボらぶ通信

3月号 (2019)

寒い日が続きますが、いよいよ3月です。進学・進級と新しい生活に備える時期です。新年度を健康に迎えられるよう、規則正しい生活を心がけましょう。

一年間をふりかえってみましょう

- ①石鹸で手をきれいに洗いましたか？きれいなハンカチを使いましたか？ ○ △ ×
- ②心を込めて、食事の挨拶をしましたか？ ○ △ ×
- ③毎日、3つの目覚まし(あたま、からだ、おなか)をスイッチオン！にして登校しましたか？ ○ △ ×
- ④食器や箸を正しくもって使うことが出来ましたか？ ○ △ ×
- ⑤「今の自分にちょうど量」を残さず食べる事ができましたか？ ○ △ ×
ごはん、麺、生野菜は1回に両手に1杯
パン、調理した野菜は1回に片手に1杯
- ⑥好き嫌がなく、苦手なものも挑戦しましたか？ ○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)
出来なかったところがあった人は来年度またチャレンジしてみましょう！

ひなまつりのはなし

3月3日はひなまつりです。ひなまつりは「桃の節句」とも呼ばれており、女の子がいる家ではこの時期にひな人形を飾り、白酒や桃の花を添えてお祝いします。

起源は中国の漢の時代からで、身に付いた^{けが}汚れ(悪心や病魔)を、草やわらで作った人形の体をなでて、海や川に流して、おはらいをしたことが始まりだと言われています。現在のように豪華なひな人形を飾るようになったのは江戸時代からだそうです。



ひなまつりにまつわる食べ物

ひなあられ

昔、ひな人形に春の景色を見せてあげるため、女の子たちがひな人形を持って野山に出かける「ひなの国見」という風習があり、お弁当と一緒にあられを持っていたことが始まりだそうです。伝統的なひなあられは、関東地方と関西地方で形が異なり、関東では、米のポン菓子にさとうなどで味をつけたもの、関西では、乾燥もちを揚げて、しょうゆや塩、青のりなどで味をつけたものです。

ひしもち

ひしもちは昔は「ひし花びら」といって、お正月の料理につかわれていました。ひな祭りに飾られるようになったのは江戸時代になってからです。ひしもちは3つの色に分かれています。白は雪、緑は若草、ピンクは桃の花を表していて、冬がさって春になることを意味しています。また、ひしもちのひし形は心臓の形を表し、子ども達が丈夫に暮らせるようにという願いも込められているそうです。

つくってみよう！手作り雛あられ

- ◆材料◆
(作りやすい分量)
もち・・・2個
揚げ油・・・適量
A: 砂糖・・・大さじ5
水・・・大さじ1
B: 塩・・・適量
青のり・・・適量

- ◆作り方◆
準備: もちは1cm角に切り、ザルなどに重ならないようにのせて2～3日風通しのよい所に置き、表面がひび割れるまで乾燥させる。
① 乾燥したもちを、低温の油で表面がキツネ色になるまでじっくり揚げる。
② フライパンにAを入れて火にかける。かき混ぜたりせず、フライパンを傾けながら砂糖に水分が回るようにして溶かす。(ピンク色にする場合はここに食紅を1～2滴加える。)
③ 砂糖が溶けたら、①の半量を一度に加え、木べらでかき混ぜる。表面がゴツゴツとさとう衣で覆われたらバットなどに取り出して冷ます。
④ ①の残り半分にはBをお好みでまぶす

～今月の二十四節気～

自然の変化から季節を感じ、農作物を作るための目安とされていたのが二十四節気です。

【啓蟄】けいちつ:3月6日

大地が温まって、冬ごもりから目覚めた虫が、穴をひらいて顔を出す頃。「啓」はひらく、「蟄」は土の中にとじこもっていた虫(蛙や蛇)という意味です。ひと雨ごとに暖かくなり、日差しも春めいて、生き物が再び活動し始めます。

【春分】しゅんぶん:3月21日

昼夜の長さがほぼ同じになる日で、この日を境に陽が延びていきます。春分の日には彼岸の中日で前後3日間を春彼岸といい、先祖のお墓参りをする習慣があります。「自然をたたえ、生物をいつくむ」として国民の祝日になっています。

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。お弁当を通して、様々な食材や味を経験されたと思います。「食べる」ということはたくさんの命をいただき、食に関わるたくさんの方のご苦勞に感謝するという事になります。そして、自分の命をつないで行くことです。これからも食事の時には「いただきます」「ごちそうさま」の感謝の気持ちを忘れずに、自分自身の体を大切に未来に向かって歩まれますように願っております。次回はカフェテリアでお会いしましょう。

3月15日(金)で、今年度のお弁当が終了します。一年間ラボのお弁当と食育の取り組みに、深いご理解とご協力を賜りましてありがとうございました。来年度もスタッフ一同力を合わせて、安全でおいしいお弁当づくり、子どもたちの心と体を育む食育に力を注ぎたいと思っています。どうぞ宜しくお願い致します。新年度のお弁当は4月11日(木)からです。

1年間ありがとうございました。



