



# 食だより 3月号



少しずつ暖かくなり、春が近づいてきました。今年度も残り1ヵ月です。  
栄養たっぷりのお食事をしっかり食べて、締めくくりの月を元気に過ごしましょう！



## \*\* 災害に備えよう! \*\*

東日本大震災から間もなく8年が経ちます。  
災害はいつでも起きるかわかりません。  
いざという時、あわてなくてすむように日頃からできる準備をしておきましょう。

### 非常時があると便利なもの

#### CHECK 災害時、水はどのくらい必要?

水は1人1日3ℓを目安に、  
3日分程度準備しましょう。



#### CHECK 備蓄食品はどんなものが多いの?

備蓄食品は缶詰やフリーズドライ  
など調理済みのもので、  
賞味期限の長いものが基本です。  
野菜類が不足しがちになるので、  
トマトの水煮缶や、野菜ペースト、  
豆の水煮などがあると便利です。



#### CHECK

懐中電灯、ラジオ、救急箱、電池、  
卓上コンロ、カセットボンベや、  
日常的に使用する食品用ラップや  
ポリ袋もあると便利です。



### 食材の紹介

### 菜の花



菜の花は、抗酸化作用のあるビタミンA、ビタミンC、  
ビタミンEを豊富に含み、特にビタミンCはほうれん草の4倍  
近く含まれます。

### 子どもたち 大好きレシピ



写真はイメージです

## ★ 白身魚の塩麴焼き ★

#### ◆材料 (子ども4人分)

- ・白身魚 4切れ
- ・塩麴 大さじ3
- ・酒 大さじ2

#### ◆作り方

- ①白身魚を塩麴に30分程度漬け込む。
- ②フライパンを熱し、塩麴をとった白身魚の皮目を下にして焼き目がつくまで焼く。
- ③ひっくり返したら料理酒を回し蓋をして蒸し焼きにする。
- ④2~3分程度蒸したら蓋を開けて裏返し、裏面も焼く。焼き目がついたら出来上がり。



### もったいない献立

### 残り野菜でおにぎり

NO-FOODLOSS PROJECT

今月は大根の葉としらすを使った  
栄養たっぷりのおにぎりレシピをご紹介します♪

- ①大根の葉は5mm幅に刻んでボウルに入れ、塩小さじ1をふって3分おいたらしっかり水気を絞っておく。
- ②フライパンに油小さじ1を熱してしらすと①を入れ、全体をよく混ぜて水分をとばしながらパラリとするまで炒める。
- ③②を白いご飯に混ぜおにぎりを作る。

## お米丸と日本めぐり



★今年度は、郷土料理や様々な地域の食材を使った、日本を知って  
いただくランチやおやつを提供します。お米丸と一緒に日本のおいしいを巡りましょう♪

### 今月は「愛知県」でござる

#### 〈特産品〉

名古屋コーチン、うなぎ、  
天狗なす、きしめん、八丁味噌、  
ういろう、ふき、チンゲンサイ  
野崎中生キャベツ

#### 〈お祭り〉

ちえもんじゆ  
知恵文殊まつり



古くから東京と京都、大阪をつなぐ交通の中継地点  
として、商業・工業が大きく発展してきた愛知県。  
東と西の文化が交差するこの地域は、豊かな水と土、  
温暖な気候に恵まれていて、  
豊富な農作物や水産・畜産資源を生かした  
独特の食文化が育まれています。