

キッチンだより

★3月号★

しののめ保育園



まだまだ寒い日が続いていますが、梅の花も満開になり、春の足音が少しずつ近づいてくる季節になりました。
らいおん組のお友達は、保育園生活も残り1カ月！日に日にたくましく成長する子どもたちに、いつも驚かされています。
そんならいおん組さんに、もう一度食べたい保育園の献立を聞きました！リクエストしてくれた献立は、3月の給食で登場します。
♡のマークが目印です。いくつあるのか、みんなで探してみましょう！
さらに、3/3のひな祭りにはちらし寿司、おやつには桜もちと、桃の節句にピッタリの料理が並びます。
3月は行事が盛りだくさん！春の訪れが楽しみですね♪

～地域ごとの色々なお寿司～

ひな祭りなど、お祝いの時に食べる事の多いちらし寿司にちなんで、今回は日本各地のお寿司をいくつかご紹介します。

北海道

『飯寿司(いずし)』
魚・野菜・米麴を混ぜて
乳発酵させたもの。



東北、北陸地方

秋田県『ハタハタ寿司』
石川県『かぶら寿司』
米飯を発酵させたもの。



関東地方

東京都『握り寿司』
千葉県『太巻き寿司』
千葉県では、花などの絵柄を
鮮やかに描きだしているのが特徴。



<クッキング>

○めばえ

- 4日(金)レタスの塩昆布和えを作ろう！
- 9日(水)かぶの即席を作ろう！
- 10日(木)きのこのソテーを作ろう！
- 15日(火)キャベツの和え物を作ろう！
- 18日(金)小松菜のごま和えを作ろう！
- 22日(火)もやしのナムルを作ろう！
- 23日(水)キャロットラベを作ろう！
- 30日(水)菜の花のお浸しを作ろう！

○つぼみ、みのり

- 7日(月)カリフラワーのポタージュを作ろう！
- 17日(木)コブサラダを作ろう！
- 30日(水)色んな蒸しパンを作ろう！

東海、近畿、中国地方

大阪『バッテラ』
京都『鯖の棒寿司』
岡山『ばら寿司』
押し寿司が主流。



四国地方

高知県『田舎寿司』
柚子の果汁で酢飯を
風味付けし、山菜を
使用しているのが特徴。



九州地方

福岡県『柿の葉寿司』
長崎県『大村寿司』
酢とそれ以上の砂糖で味付けした、
特に甘めの酢飯が特徴。



沖縄県

『大東寿司』
かじきやさわらをしょうゆ
漬けにしたものが、ネタに
なっているのが特徴。

