



Let's enjoy
study and cooking!

うさこさんの パクパク教室

うさこ栄養士の食育アドバイス

今回のテーマ

子どもに伝えたい
食の歳時記

3月（弥生 やよい）

日本には、自然をうやまい、その恵みに感謝するための多くの年中行事や祭りがあります。

「食べることは生きること」古くから伝えられてきたくらし、先祖から伝えられてきた知恵を次の世代の子ども達に伝えていきたいと考えます。

3月（弥生 やよい）

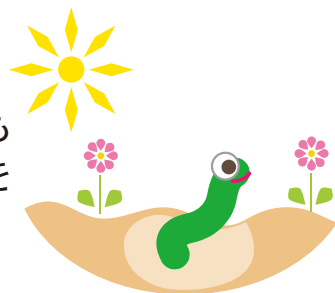
「弥生」は「草木弥生月（くさきいやおいつき）」を略した言葉です。「弥生（いやおい）」には「いちだんと生い茂る」という意味があります。草木が芽吹き花が咲いて、動物たちが活動を始める頃です。

他に「桜月（さくらづき）」「花見月（はなみづき）」「花月（かげつ）」などの異名もあります。 ※諸説あります。

二十四節気（にじゅうしせっき）

啓蟄（けいちつ）【5日ごろ】

啓蟄の「啓」は戸をひらく、「蟄」は虫が土の中にこもるという意味があります。暖かくなって冬眠から目を覚ました虫などが土の中から出てくる季節のことです



春分（しゅんぶん）【20日ごろ】

太陽は真東から出て真西に入ります。春分は、昼と夜の時間の長さがほぼ同じになる日です。春分後は、昼の時間が長くなっていき、少しずつ暖かくなると言われています

二十四節気とは太陽の動きに合わせて一年を24等分し、冬至を計算の起点にして、季節の変化をその期間に見られる生き物の様子や天候で表したものです。

主な行事・祭り

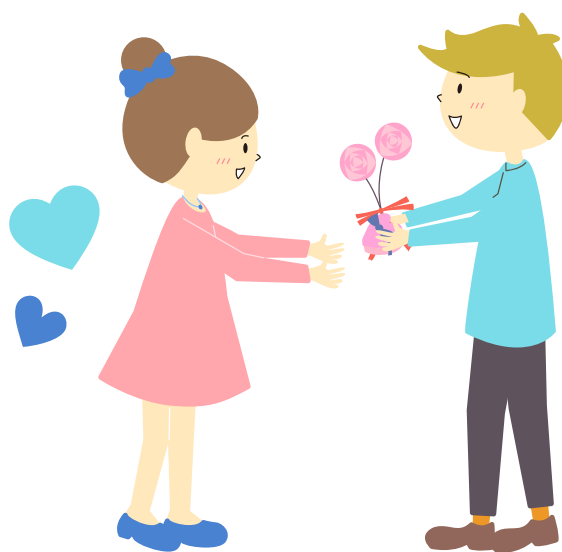
ひな祭（3日）

桃の花の咲くころに行われるため、「桃の節句」とも言われ、ひな人形を飾り、白酒やひしもちを供えて、女の子の無事な成長を願う行事です。

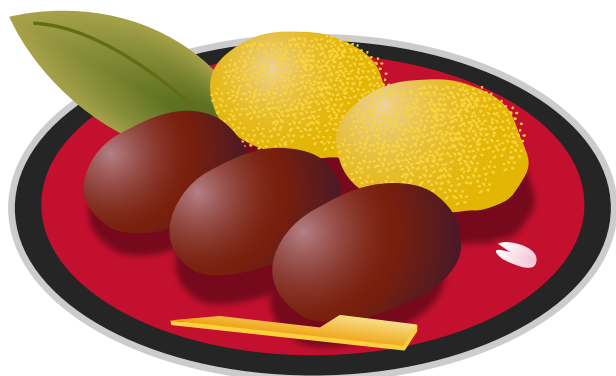


ホワイトデー（14日）

バレンタインデーのお返しに男の人が女の子にキャンディーなどを贈る行事です。1977年に福岡県の菓子店がバレンタインデーのお返しにマシュマロを贈るマシュマロデーを作ったのが始まりとされています。



春の彼岸（17～23日ごろ）



春分の日を中日としてその前後7日間を指します。ぼたもちや団子を仏壇に供え、墓参りをして先祖の供養を行います。また「暑さ寒さも彼岸まで」と言うように、この頃農作業の開始時期にもあたり、豊作を祈ってこの日に種付けをする地方もあります。

牛乳パックで作る
春色
ちらし寿司



型を作る：
よく洗って乾かした牛乳パック
の底をはさみで切り落とし、高
さ5cmの型を2個切っておく

■材料（2個分）

酢飯……………300g
＜温かいご飯にすし酢（大さじ2）を混ぜ、
3等分しておく＞

3色の酢飯を作る

白色……………白い酢飯のまま
ピンク色…桜でんぶ（大さじ2）を混ぜる
緑色……………青のり（大さじ1）を混ぜる

スモークサーモン……………60g

錦糸卵……………卵1個分
＜卵に砂糖（小さじ1）と塩（ひとつまみ）
を加え、薄焼き卵を作り細切りにする＞

大葉＜細切り＞……………1枚

にんじん……………適量
＜薄くスライスして花形に型抜きし、ゆで
ておく（またはレンジ使用）＞

- ① ラップの上に事前に切っておいた牛乳パックをひし形になるように置き、酢飯（緑色→白色→ピンク色）の順に詰めていく。
※詰める度にスプーンなどで押して平らに重ねると、きれいに仕上がります。
- ② 重ねた酢飯の上に、サーモン→錦糸卵→型抜きにんじん→大葉を重ね、上からスプーンなどで軽く押す。
- ③ 牛乳パックを抜き取れば出来上がり。
※牛乳パックが抜けにくい時は、はさみでカットしてください。