



かみす食育だより 令和8年3月号(123号)

肉も大事・魚も大事・野菜も大事・みんな大事

祝卒業



©Kamisu city

草花が芽吹き始め、少しずつ景色が春色に変わってきました。3月は、ひな祭りや春分の日など、春の訪れを感じる行事が続きます。行事や旬の食べものを通して、季節の移り変わりを楽しめるといいですね。



季節のおはなし



啓蟄（けいちつ）3月5日(木)

啓蟄(けいちつ)は、二十四節気のひとつで、春の訪れを告げる日です。冬の間、土の中で眠っていた虫たちが動き始める頃を指します。この頃になると、寒い冬も終わり、少しずつ春の暖かさを感じる日が増えてきます。まだ、寒くなる日もありますが、気温は少しずつ上がり虫や植物が目覚める準備を始めます。昔の人はこうした自然の変化を観察し、春の訪れを感じていたのです。



●旬の食べもの たけのこ

たけのこは竹の地下茎から出る若芽で、春を代表とする食べものです。日本だけでなく、中国や東南アジアの諸国でも広く食用とされています。竹には孟宗竹、淡竹、真竹など多くの種類がありますが、一般にたけのこといえば、孟宗竹を指します。たけのこには、食物繊維やカリウムが豊富に含まれています。



ごま油香る
たけのこみつば
の炒め物



材 料(2人分)

たけのこ(水煮)	100g
みつば	40g
かまぼこ	30g
顆粒中華だし	小さじ1/2
ごま油	小さじ1

※分量は食べる部分のみの分量

1人分あたり

エネルギー 47kcal

食塩相当量 0.7g

作 り 方

- ①たけのこは、食べやすい大きさに切り、さっとゆでておく。
- ②みつばは、根を落とし、3~4cmの長さに切る。
- ③かまぼこは、短冊切りにする。
- ④フライパンにごま油を熱し、①と③を加え中火で炒める。
- ⑤軽くたけのこに焦げ目がついたら、顆粒中華だしとみつばを加え炒め、みつばがしんなりしたら完成。

料理まめポイント

みつばの代わりに豆苗でも美味しくつくれます。

