



暦の上では春を迎えたとはいえ、まだまだ寒い日が続いています。みなさん風邪など引いていませんか？寒くてなかなか布団から出られない朝や、部屋で丸まっていたくなる朝もありますが、そんな時こそしっかり朝ごはんを食べ、温かいものを食べたり飲んだりして、からだの中から元気を生み出していきたいですね。(実際、食事をとることからだは温まり、脳のはたらきも活発になって元気が出てきます！)

さてさて、今号の食彩だよりでは、「雛祭りのお供えとごちそう」について紹介します。この時期、スーパーやコンビニでも雛あられや菱もちなどを目にする機会が多くなりますが、昔の人は節句にその季節の食べものや飲みものを神さまにささげ、ともに飲んだり食べたりすることで「わざわいはらう」儀式をしていました。昔の人ほど、「からだの中から元気になる」ことを大切にしていたのかもしれないね。

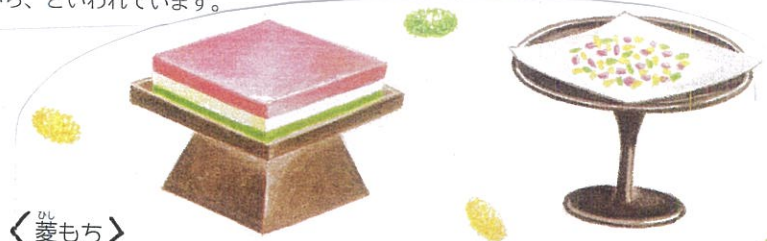


〈ちらしずし〉

魚や貝、山菜など、春の味をたくさん盛りこんだおすし。春が旬の食べものを食べて、健康を願います。

〈白酒〉

みりんともち米、米こうじでつくったにごりのあるお酒。むかしは、魔よけの力があるという桃の花びらを浮かべた桃花酒でした。今のような白酒になったのは、江戸時代後期ごろから、といわれています。



〈菱もち〉

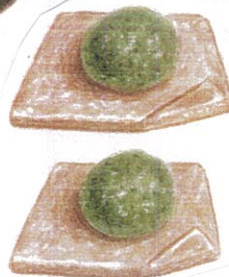
春の大地である緑、雪の白、桃の花の赤をあらわした三段のおもちです。江戸時代ごろまでは、緑と白の2色だったといわれており、緑には蓬の葉、白には菱の実(池や沼などに生える植物で、実の形は菱形)を入れてつくっていました。

〈雛あられ〉

米粒をいったものと、小さなおせんべいのようなあられでできたものがあります。四季をあらわす四つの色に染められています。

〈はまぐりの潮汁〉

この季節、潮干狩りで採れる貝です。一對の貝がらだけがぴったりと合い、ほかの貝がらとは形が違って合わないことから、「おとなになって、よい相手と出会えますように」という意味をこめて使われます。



〈蓬もち〉

蓬の葉を入れたおもち。むかしから、蓬の葉は薬草として知られ、「病をよせつけない力がある」と考えられていました。

〈雛菓子〉

雛祭りにふさわしく、春のもの、旬のもの、縁起のよいものをかたどった、かわいらしい干菓子(水気のないお菓子)。あめ細工や、らくがん(さとうに水あめ、もち米の粉などをねり合わせ、型でぬいたもの)でできています。



身近な食材で作ってみよう!

おにぎり雛

- おにぎり 2個
- うすらたまご(ゆでたもの) 2個
- ハム(1.5cm幅に切ったもの) 1枚
- きゅうり(薄切り) 1枚
- 飾りようじ 4本

(つくり方)

- ①ハム、きゅうりを着物のえりに見たて、おにぎりの上に飾りようじでとめます。
- ②うすらたまごも飾りようじでとめて、できあがり。





CAFE MiyakoDori

2月 日替りランチ・日替り弁当 献立



		主食	主菜	副菜	汁物
3	金	冬野菜のクリームスープスパゲッティ		コールスローサラダ	
6	月	ご飯	鶏の塩麹焼き	青菜のおひたし	みそ汁
7	火	中華丼 (塩味)		ピリ辛こんにゃく	みそ汁
8	水	ご飯	鯖のピザ風焼き	にらともやしのナムル	にゅうめん
9	木	ご飯	豚肉のスタミナ炒め	高野豆腐煮	みそ汁
10	金	ご飯orロールパン	クラムチャウダー	ブロッコリーと玉子のサラダ	
13	月	ご飯	シーフードカレー	グリーンサラダ	コンソメスープ
14	火	ご飯	チンジャオロースー	はすのきんぴら	みそ汁
15	水	ご飯	さわらの味噌マヨ焼き	鶏と大根煮	すまし汁
16	木	ご飯	ハンバーグ (チーズ)	大根と人参のさっぱり漬け	みそ汁
17	金	ベーコンときのこのスープスパゲッティ		カリフラワーのカレーサラダ	
18	土	おまかせランチ			
20	月	ご飯	鶏肉のガーリックソテーマトソース	レタスとわかめのぼん酢和え	コンソメスープ
21	火	ビビンバ丼		かぶのサラダ	わかめスープ
22	水	★家庭科部 考案メニュー★ ※詳細は後日、光の小路に掲示します♪			
23	木	ご飯orロールパン	チキングラタン	彩とりどりサラダ	コンソメスープ
24	金	ご飯	かた焼きそば	いそべ揚げ	かき玉汁
25	土	おまかせランチ			
27	月	豚丼		ちくわともやしのごまじょうゆ	みそ汁
28	火	ご飯	マーボー春雨	はりはりサラダ	みそ汁

※日替り弁当(月～金曜日)は、日替りランチと同じ内容です。(お弁当に汁物はありません。)

※野菜高騰につき、献立を変更する場合があります。

～2月は「月替り丼」がありません～

<価格一覧>

- 日替りランチ ¥450
- 鶏唐揚げランチ ¥450
- ラーメン ¥400
- カレーライス ¥400
- カレーうどん ¥400
- ライス ¥90
- たぬきうどん/そば ¥350
- きつねうどん/そば ¥350
- ミニサラダ ¥100
- 鶏唐揚げ 2個 ¥100
- 日替りスープ・汁物 ¥50
- アメリカンドッグ ¥100
- フライドポテト ¥100
- たこ焼き ¥100
- デザート各種 ¥50/¥100
- ソフトクリーム 小¥150/大¥190
- コーヒー・紅茶 ¥150

<チェリオ 90 当日販売>

- 日替り弁当/唐揚げ弁当 ¥450
- そばろ弁当 ¥450
- フライドポテト・鶏唐揚げ・たこ焼き・アメリカンドッグ・フランクフルト他、日替りのサイドメニューも販売しています！

「日替り弁当・鶏唐揚げ弁当」は1週間分ごとに予約を受け付けています。
予約票は、カフェ、チェリオ'90にあります。



CAFE MiyakoDori



3月 日替りランチ・日替り弁当 献立

※日替り弁当(月～金曜日)は、日替りランチと同じ内容です。変更がある場合はお知らせします。

		主食	主菜	副菜	汁物	
1	水	ご飯	肉豆腐	わかめときゅうりの酢の物	みそ汁	
2	木	パン or ご飯	クリームシチュー	アスパラガスの煮びたし		
3	金		ちらし寿司	ミニ春巻き	お吸い物	
4	土	おまかせランチ				
6	月		ビビンバ丼	フルーツヨーグルト	わかめスープ	
3/7(火) お休み						
8	水	★教員 考案メニュー★ ※詳細は後日、光の小路に掲示します♪				
9	木		チキンドリア	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	コンソメスープ	
3/10(金) 「卒業を祝う会」貸切営業のため、一般営業はお休みします。						
3/13(月)～16(木) お休み						
17	金	定番メニュー				
18	土		きのこたくさんハヤシライス	春雨サラダ	コンソメスープ	
3/20(月)～ お休み						

★食材の仕入れなどにより献立を変更する場合があります。

★お弁当に汁物はつきません。

～ 3月は「月替り丼」がありません～

<価格一覧>

- 日替りランチ ¥450
- 月替り丼 ¥450
- 鶏唐揚げランチ ¥450
- カレーライス ¥400
- カレーうどん ¥400
- ラーメン ¥400
- たぬきうどん/そば ¥350
- きつねうどん/そば ¥350
- ライス ¥90
- 鶏唐揚げ 2個 ¥100
- 日替りスープ・汁物 ¥50
- ミニサラダ ¥100
- フライドポテト ¥100
- たこ焼き ¥100
- アメリカンドッグ ¥100
- フランクフルト ¥100
- デザート各種 ¥50/¥100
- ソフトクリーム 小¥150/大¥190
- コーヒー・紅茶 ¥150

<チェリオ 90 当日販売>

- 日替り弁当/唐揚げ弁当/月替り弁当 ¥450
- そばろ弁当 ¥450
- フライドポテト・鶏唐揚げ・たこ焼き・アメリカンドッグ・フランクフルト他、日替りのサイドメニューも販売しています！

<お知らせ>

- 「日替り弁当・鶏唐揚げ弁当」は1週間分ごとに予約を受け付けています。予約票は、カフェ、チェリオ'90にあります。
- 現在、野菜の価格が高騰を続けています。カフェでもいろいろと工夫しておりますが、メニューに影響がでかねない状況にありますので、ご了承くださいませようお願いいたします。