

進級・卒業を祝う献立

みなさんの卒業と進級をお祝いする献立です。

古くから日本では赤い食べ物には魔除けの力があり、災いを避ける力があるとされてきました。そのような経緯から、お祝いの席などで振舞われるようになったのです。

赤飯に関わる主な行事としては、出産祝いや初節句、お食い初め、七五三などの子供の成長を祝う行事が多いです。

赤飯は縁起がいいことはもちろん、小豆にはポリフェノールなどの栄養成分も多く含まれていますので、ぜひ召し上がってほしいです。

みなさんが元気に学年末を迎え、進級・卒業できることができてとてもうれしいです。



令和6年3月19日(火)



【赤飯】

材料	分量（4人分）g	作り方
米	160	① 米・もち米は、洗米し30分以上水に浸し、ザルで水気をきる。 ② 小豆は洗い、一度煮て湯を捨て、再度水に入れて固めに煮る。 ③ ②の煮汁と水と調味料で規定の水分量にし、小豆を入れて炊き、十分に蒸らす。 ④ 黒ごまと塩を一緒に炒って、赤飯に振りかける。
もち米	120	
小豆	32	
塩	少々	
みりん	3.2	
黒ごま	6	
塩	少々	

