

# 2021年 3月号

## きゅうしよく だより



今年度も残り1か月となりました。ようやく寒い日々の中でも、こころなしか日差しもやわらかくなり、春の風を感じられるようになってきました。通園時には親子で身の回りの「春」を探してみてください!

### 楽しいひなまつり

3月3日のひなまつりは、「桃の節句」とも言われます。女の子が美しく成長し、末永く幸せになれるように願う行事で、ひな人形を飾り、桃の花、菱餅(ひしもち)、ひなあられ、白酒などを供えます。ひな人形を眺めながら、ひなまつりの歌を歌い、ちらし寿司やひなあられを食べて、楽しいひなまつりを過ごしてくださいね!

### ひなまつりのたべもの

**ちらし寿司**  
縁起のいい海の幸、山の幸を彩りよくちらしたお寿司です。  
・海老…長生き ・れんこん…見通しが効く ・豆…健康でまめに働ける



**はまぐりの吸い物**  
はまぐりは対の貝殻でないと合わないため、相性の良い相手と結ばれて、仲睦まじく過ごせるようにという意味があります。開いた貝の両側にそれぞれ身をのせ(1つの貝に2つの身をのせる)、将来の幸せを願っていただきます。

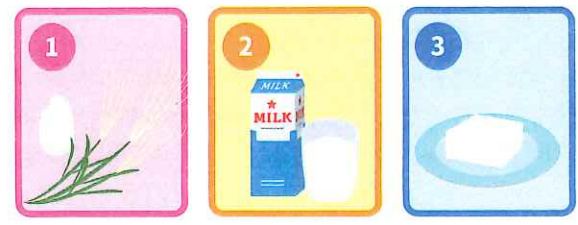
**菱餅**  
緑、白、桃の3色の餅を重ね、菱形に切ったものです。よもぎを入れた緑色の餅は厄除け、ヒシの実を入れた白い餅は清らかさ、クチナシを入れた桃色の餅は魔除けの意味を持ち、すこやかに育ってほしいという願いが込められています。

**ひなあられ**  
関西風は餅を砕いて揚げたあられですが、関東風は米粒をあぶったものが原型です。桃、緑、黄、白の4色は四季(春・夏・秋・冬)を表しています。

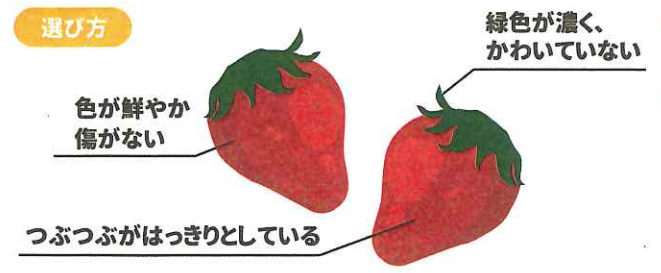
**白酒**  
もち米、みりん、米麴、焼酎などで作られた濁りのあるお酒です。もともとは桃が邪気を払うとされ、また、昔は百歳(ももとせ)を意味し、不老長寿を願って「桃花酒」が飲まれていましたが、江戸時代になると白酒が定着しました。白酒はアルコールが含まれているため、子どもにはノンアルコールの甘酒がお勧めです。

### キッズチャレンジクイズ

甘酒はなにからできているでしょう?



## きせつの食べ物探偵団♪ 「イチゴ」



**\*栄養価\***  
ビタミンC (粘膜を健康に保つ)

**\*豆知識\***  
イチゴのつぶつぶは、種ではなく、果実です。本当の種はこのつぶつぶの中に入っています。赤い実は果実ではなく、「花托(かたく)」といって、果実のベッドの役目をしています。イチゴは傷みやすいので、食べる直前に洗いましょう。流水に5分さらし、水気をきってからヘタをとりましょう。

### つくろう食べようお料理大好き!

#### 手作りいちごジャム

材料: イチゴ1パック分  
イチゴ 300g(1パック)  
砂糖 90g  
レモン汁 15ml(大さじ1)



- 作り方**
- イチゴはヘタをとり、よく洗い水気をきって、分量の半分を縦1/2にカットしておく
  - アルミ以外の鍋に①を入れて砂糖をまぶし、水分がでてくるまで、2~3時間放置しておく
  - ②を中火にかけ、砂糖が溶けたら、やや強火にしてアクを丁寧に取り
  - 弱火で20分、焦げないように混ぜながら加熱し火を止め、レモン汁を加えて混ぜる
  - 煮沸消毒した保存用の瓶に素早く入れて、しっかりと蓋をし、粗熱が取れたら冷蔵庫に保管する
- ※イチゴが不恰好でも熟れ過ぎていても大丈夫!旬のイチゴが手に入るこの時期に手作りいちごジャムを作ってはいかがでしょうか?!

### 季節の食べ物で料理 春キャベツで巣ごもり卵

材料: 2人分

キャベツ	100g(2枚)	水	30g(大さじ2)
ニンジン	40g(1/5本)	酒	5g(小さじ1)
油	適量	砂糖	1g(小さじ1/3)
		醤油	9g(小さじ1・1/2)
		鰹節	少々
		卵	100g(2個)



春キャベツは甘くてやわらかいので、子どもでも食べやすいよ!

- 作り方**
- キャベツとにんじんは千切りにする
  - フライパンに油を入れて中火にかけ、キャベツとニンジンに火が通るまで中火で炒め、【調味料A】を加えて軽く混ぜる
  - ②をフライパン全体に広げ、中央に直径5cm程度のくぼみをつくり、卵を割り入れる
  - 弱火にして蓋をし、卵がお好みの硬さになるまで蒸し焼きにする