

きゅうしよく だより

2018
3月号



卒園式

ご卒園・ご進級 おめでとうございます。

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、春の風が感じられるようになってきました。

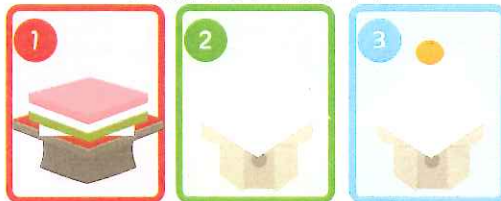
通園時には親子で身の回りの「春」を探してみてください。

楽しいひなまつり

3月3日のひなまつりは、「桃の節句」ともいわれます。女の子が美しく成長し、末永く幸せになれるよう祈り願う行事で、ひな人形を飾り、桃の花、ひし餅、ひなあられ、白酒などを供えます。飾られたひな人形をながめながら、ひなまつりの歌を歌い、ちらし寿司、はまぐりのお吸い物を食べて、楽しいひなまつりをすごしてくださいね!

キッズチャレンジ クイズ

ひし餅はどれでしょう?



春の彼岸 ぼたもちとおはぎのちがい?!

お彼岸では、先祖の霊を供養するために、「ぼたもち」あるいは「おはぎ」を供えてから食します。「ぼたもち」は「牡丹餅」、「おはぎ」は「お萩」というようにその季節に咲く花に見立てられており、春彼岸には「ぼたもち」、秋彼岸には「おはぎ」と呼ばれます。

ぼたもちとおはぎの元祖

ぼたもち・・・牡丹の花をかたどって、丸く大きく豪華。冬を越して皮がかたい小豆を使用するので、こしあん。
おはぎ・・・萩の花をかたどって、小ぶりで長め。収穫したてで、皮がやわらかいので皮ごと食べられる粒あん。
※裏面にぼたもちのかんたんレシピが掲載されています。挑戦してみてくださいね!

3月13日 サンドイッチの日?!

3月13日を「3・1・3」と並べると、ふたつの3で1がサンドされるため、「サンドイッチの日」といわれています。サンドイッチの語源は、約200年前、イギリスの海軍将校であったジョン・M・サンドイッチ伯爵からきているといわれています。伯爵は、トランプ遊びが大好きで、食事の時間もゲームを中断したくないと、パンの間におかずを挟んだものをシェフに作らせ、それを片手で食べつつ、ゲームを続行したそうです。



正解:①
ひし餅は、上からあかいろ・みどりと重なっており、桃の花がほころび、残雪の下に緑が芽吹く、春の訪れと共に健やかな成長を祈り願う気持ちを表わしています。
3枚重ねたものが良く見られますが、

きせつの食べ物探偵団♪「レタス」

レタスの選び方

- ハリがある
- みずみずしい
- ゆるやかに結球している
- 茶色く褐変しておらず白い
- 小さい



栄養素

ビタミンC(粘膜を強くする)
食物繊維(腸の働きを活発にする)

豆知識

刃物で切ったレタスは、時間が経つと、切り口が茶色くなってしまいます。調理をするときは、すばやく酢やドレッシングであえたり、手でちぎることをおすすめします。

つくろう食べよう!お料理大好き!



きせつとレタスの ゴママヨ和え



材料:2人分

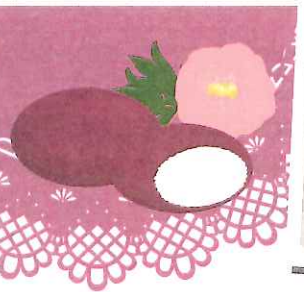
レタス	60g(2枚)
鶏ササミ	80g(2本)
酒	15g(大さじ1)
マヨネーズ	12g(大さじ1)
すりごま(白)	8g
醤油	9g(大さじ1/2)

調味料A

- レタスは1口大にちぎる
- 鶏ササミは耐熱容器に入れ、酒を振りかけ、ラップをして600wの電子レンジで2分加熱する
- ②を人肌に冷まし、手で食べやすい大きさに割り、混ぜ合わせた調味料A、レタスを加えて和える



ぼたもち



材料:2個分

切り餅	50g(1個)
ご飯	130g
水	8g(小さじ2弱)
こしあん	80g

- 切り餅は4等分にし、水に濡らしておく
- 耐熱ボウルにご飯を入れて水をまわしかけ、上に①の切り餅を並べてラップをし、500Wのレンジで4分あたためる
- 切り餅が柔らかくなったら、レンジから取り出しよく混ぜる
- 手を軽くぬらし、③を人数分に等分して楕円に丸め、こしあんも等分にして、手のひらで丸める
- ④のこしあんをラップの上でごはんより一回り大きなだ円型にのぼしたら、上に④のご飯をのせて包み込み、ラップを外す