

# きゅうしよく だより

2019年  
3月号



ご卒業・ご進級 おめでとうございます。  
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!

## 3月3日ひなまつり

3月3日はひなまつりで、「桃の節句」ともいわれています。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す。昔、紙で人形を作り、体をなでて身のけがれをそれに負わせ、川や海に流す「はらえ」という習慣がありました。今日でも、「流し雛」として風習が残っている地域もあります。この厄払いの身代わり人形が後に装飾され「ひな人形」となりました。ひな人形は時代と共に、2段飾り、3段飾り、7段飾りと変わっていきます。また、地域によってもさまざまな違いがあります。

## ぼたもちとおはぎのちがい

お彼岸には、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、春のお彼岸には「ぼたもち」、秋のお彼岸には「おはぎ」と呼ばれます。

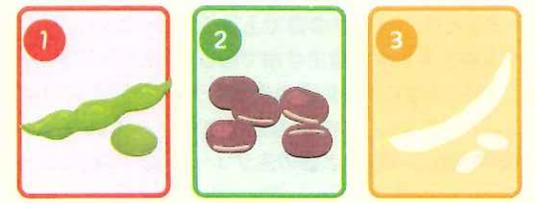
**ぼたもち**  
牡丹の花のように、丸く大きく豪華。小豆の皮を取り除いたこしあん。  
(冬を越して皮が固くなっているから)

**おはぎ**  
萩の花のように、小ぶりで長め。皮ごと食べられるつぶあん。  
(収穫したてで、皮がやわらかいから)

歴史を思い、春のお彼岸にはこしあんの「ぼたもち」をいただきながら、季節の風情を感じたいですね!

## キッズチャレンジ クイズ

「ぼたもち」につかわれている「あんこ」の材料となる「あずき」はどれでしょう?



正解: ②  
①は枝豆でずんだあん、③は白いんげんで白あんになります。

## きせつの食べ物探偵団♪ 「レモン」

### レモンの選び方

- <全体>  
・皮にツヤとハリがある  
・重みがある



### \*栄養素\*

ビタミンC(風邪の予防・肌の健康維持) クエン酸(疲労回復に効果的)

### \*豆知識\*

ビタミンCは、水にさらしたり、空気に触れたりするだけでも失われやすい栄養素です。調理する時には、食べる直前に切ったり、手早く調理することが大切です。また、よく洗ってから輪切りにし、はちみつで漬ければ皮や果汁、果肉など無駄にすることなく、美味しく食べられます。

## つくろえ食べようお料理\*大好き!

### きせつの食べ物で料理

## 鶏肉のレモン醤油煮

材料: 2人分

鶏モモ肉	180g	油	適量
塩	3g(小さじ1/2)	砂糖	22g(大さじ2・1/2)
酒	8g	醤油	18g(大さじ1)
ショウガ	3g	レモン汁	8g(大さじ1/2強)
片栗粉	18g(大さじ2)	レモン(輪切り)	2枚



作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、塩、酒、すりおろしたショウガに漬けて、15分ほどおく
- ②①に片栗粉をまぶしてなじませ、170℃に熱した油で5分ほど、きつね色になるまで揚げ、油をきっておく
- ③鍋に砂糖と醤油を入れて、軽く煮立ったら、レモン汁と輪切りのレモンを入れる
- ④③の鍋の中に、②の揚げた鶏肉を加えたら、火を止めて鶏肉全体にタレをなじませる

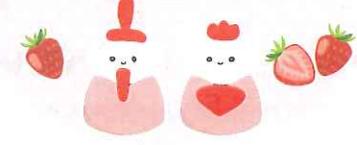
### かんたん ひなまつりおやつ

## いちご餅

材料: 8個分

イチゴ	10粒	生クリーム	50ml
白玉粉	7g	砂糖	5g
水	60g	つぶあん	70g
薄力粉	65g	イチゴ	適量
砂糖	20g		

飾りつけの工夫をすると  
お内裏様と御雛様に大変身!



作り方

- ①イチゴはヘタをとり、フォークの背で上から力強くつぶし、茶こしなどで果汁と果肉を分けておく
- ②ボウルに白玉粉を入れ水を含ませ指で潰し、①の果汁と薄力粉、砂糖を加えて混ぜる
- ③弱火に熱したホットプレートに②の生地をうすく楕円形に伸ばし、両面を焼いたら取り出し冷ます
- ④生クリームに砂糖を少しずつ加えながら泡立て、軽くツノが立つ程度に8分立てにする
- ⑤③の生地の中央につぶあんと④の生クリーム、①でつぶしたイチゴを乗せて巻く
- ⑥生地が重なっている部分を下にして皿におき、上に生クリームを少量乗せ、好みの形に切ったイチゴを飾ったらできあがり