



給食だより

2024年3月号

HAGUMI
共に明日を育み(葉組)ます



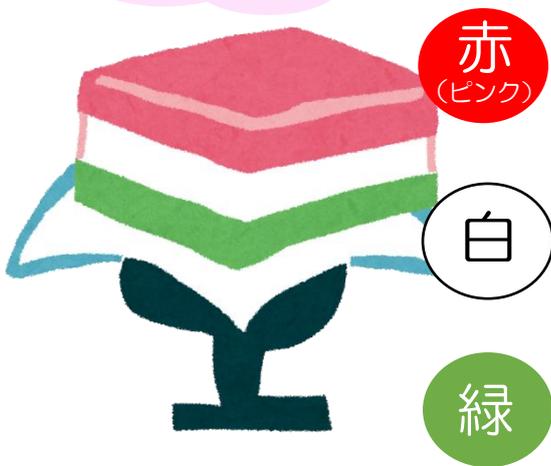
あっという間に今年度も残すところ 1 か月となりました。これからだんだんと暖かい日も増え、春の訪れを感じる季節を迎えます。あとひと月するとみなさんは、進級・卒園ですね。年長さんたちにとっては、みんなで食べる残りわずかな給食の時間となります。今月は年長さんの好きなメニューやリクエストを取り入れた給食となっています。たくさん食べて、もうすぐやってくる進学の時節を元気に迎えてくださいね。

3月3日は桃の節句「ひなまつり」です

ひなまつりは貴族の女の子の厄除けと健康祈願のお祝いとして「桃の節句」が庶民の間に定着していったお祝いです。お雛さまは女の子に降りかかる災厄を代わりに引き受けてくれる守り神のようなものです。その人形に、感謝と供養の気持ちを含めてごちそうするようになったのが、祭りのはじまりとされています。園では3月1日に、ひなまつり給食でちらし寿司を提供します。



菱餅(ひしもち)



赤
(ピンク)

菱餅のピンク色に使われているクチナシの実はもともと赤で、赤い色は魔よけや厄除けの意味があり、お餅に混ぜるとピンクになって桃の花の色を表します。桃は古代中国では厄払いや不老長寿の力をもつと伝えられています。ひな祭りに桃の花びらを浮かべた桃花酒を飲む習慣にもつながります。

白

菱の実が使われている、菱餅の白い部分は、白という色に清潔さや純粋、純潔、崇高などの意味があります。また、菱の実は子孫が繁栄し、長生きできる力がある実とされていることから、長寿と子孫繁栄の意味も込められています。

緑

緑はよもぎ餅でよもぎはまだ寒い早春の内から芽生え、繁殖力が強く薬草などにも使われていたので健康・強い生命力への願いが込められています。中国で使われていたハハコグサは日本では縁起が良くないとされ、よもぎの葉が代わりに使われるようになりました。



簡単おやつレシピ【米粉のココア蒸しパン】



《つくりかた》

1. 粉類(米粉・コーンスターチ・ココア・砂糖・ベーキングパウダー)をふるって混ぜ合わせる。
2. 1に油を加え混ぜる。
3. 牛乳を1/3加え混ぜ合わせる。残りの牛乳もだまにならない様に混ぜながら加える。
4. カップに生地を流し入れる。
5. 蒸し器で12分蒸し上げる。

米粉を使った蒸しパンなのでもちもち、コーンスターチでぷるぷるに仕上がります！

《ざいりょう》 5個分

米粉	30g
コーンスターチ	30g
ココア	3g
砂糖	20g
ベーキングパウダー	3g
油	15g
牛乳	80ml



お好みで飾り付けにホイップクリームや粉糖