

# きゅうしょくだより

令和5年3月 なかのしまのぞみ保育園

## 旬の食材と料理

キャベツ：おひたし、塩もみ、スープ  
小松菜：胡麻和え、蒸しパン、味噌汁  
ほうれん草：卵スープ  
ピーマン：五目きんぴら、生揚げの味噌炒め、魚の味噌マヨネーズ焼き  
レバーの香り揚げ  
ブロッコリー：塩茹で  
いちご：豆乳ブラマンジェ  
(手作りいちごソースかけ)



## ハリハリごはん

新潟県のハリハリ漬けという切干し大根の漬物をアレンジして入れています。  
切干し大根・人参を甘酢で炒め、塩昆布を混ぜました。



## 献立の紹介

- 旬の食材を使用した彩りの良い献立を取り入れました。  
豆乳ブラマンジェ：旬のいちごを味わえるように手作りのいちごソースをかけて春らしく仕上げました。
- 日本の食文化にちなんだ献立を取り入れました。  
ぼたもち：春のお彼岸に合わせて24日に登場します。  
あんこと黄名粉の2種類を楽しみます。
- 日本の郷土料理を取り入れました。

けんちん汁(神奈川県)：大根・人参等を油で炒めてから煮込む料理。

かしわめし(福岡県)：九州地方では鶏肉を「かしわ」と呼びます。かしわと他の具材を煮詰めて混ぜたご飯です。

ハリハリごはん(新潟県)：ハリハリ漬けをアレンジしています。

## ひなまつりを楽しむ

『日本歳時記』には、江戸時代、ひなまつりでもぎもちを食べ、桃花酒を飲み、よもぎもちを親戚に送るとあります。桃花酒とは、桃の花を浸した酒で、病を治し顔色がよくなる効果があると考えられていました。

ひしもちとは魔よけを意味するひし形に切ったもちのことで、室町時代から祝いの席などで用いられていたようです。ひなまつりのひしもちとは、草もちをひし形に切ったもので、江戸時代初期あたりから、ひなまつりに供えられていました。やがて三色のもちを使った3段がさねのひしもちへと変わっていきました。



三色のひしもちは、

赤・・・桃の花

白・・・山の残雪

緑・・・新緑

をあらわしています。



他にも彩りがきれいなひなあられ、はまぐりの潮汁などひなまつりならではの食べ物があります。

ひなまつりは子どもたちの無病息災を祈る行事です。家族でひなまつりの由来を話し、ひなまつりならではの食事を楽しみましょう。