

2023年3月号 きゅうしょくだより

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。
登園時には、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



春の彼岸



キッズチャレンジ

「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？



きせつの食べ物探偵団「新たまねぎ」



つくろう食べようお料理大好き！

- ・新たまねぎのピザ風チーズ焼き
- ・いちご餅



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。女の子が健やかに成長し、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（なが）し雛（びな）」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。ひな壇の段数は、縁起が良いとされる三、五、七段の奇数が基本となっています。また、地域によってもさまざまな違いがあります。

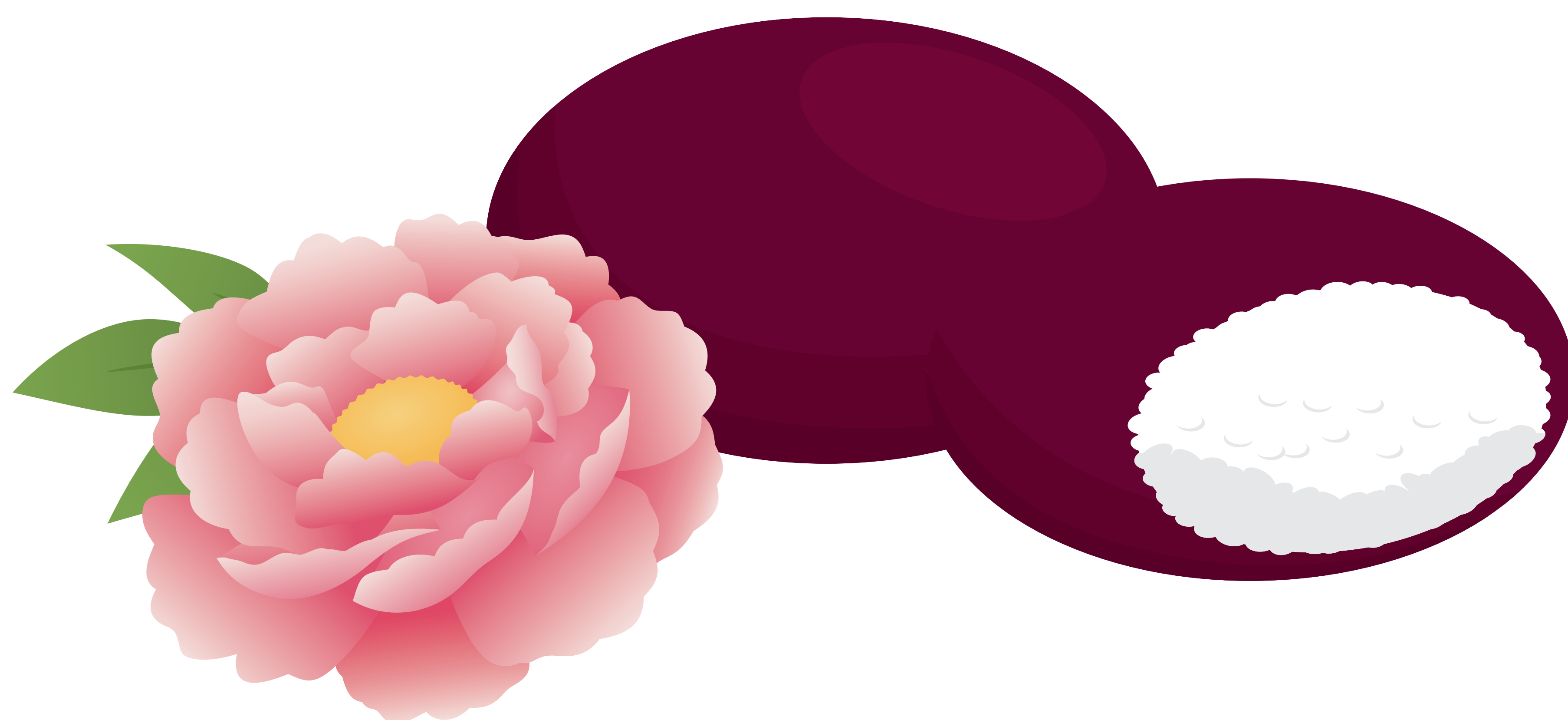
春の彼岸

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、春彼岸には「ぼたもち」、秋彼岸には「おはぎ」と呼ばれます。

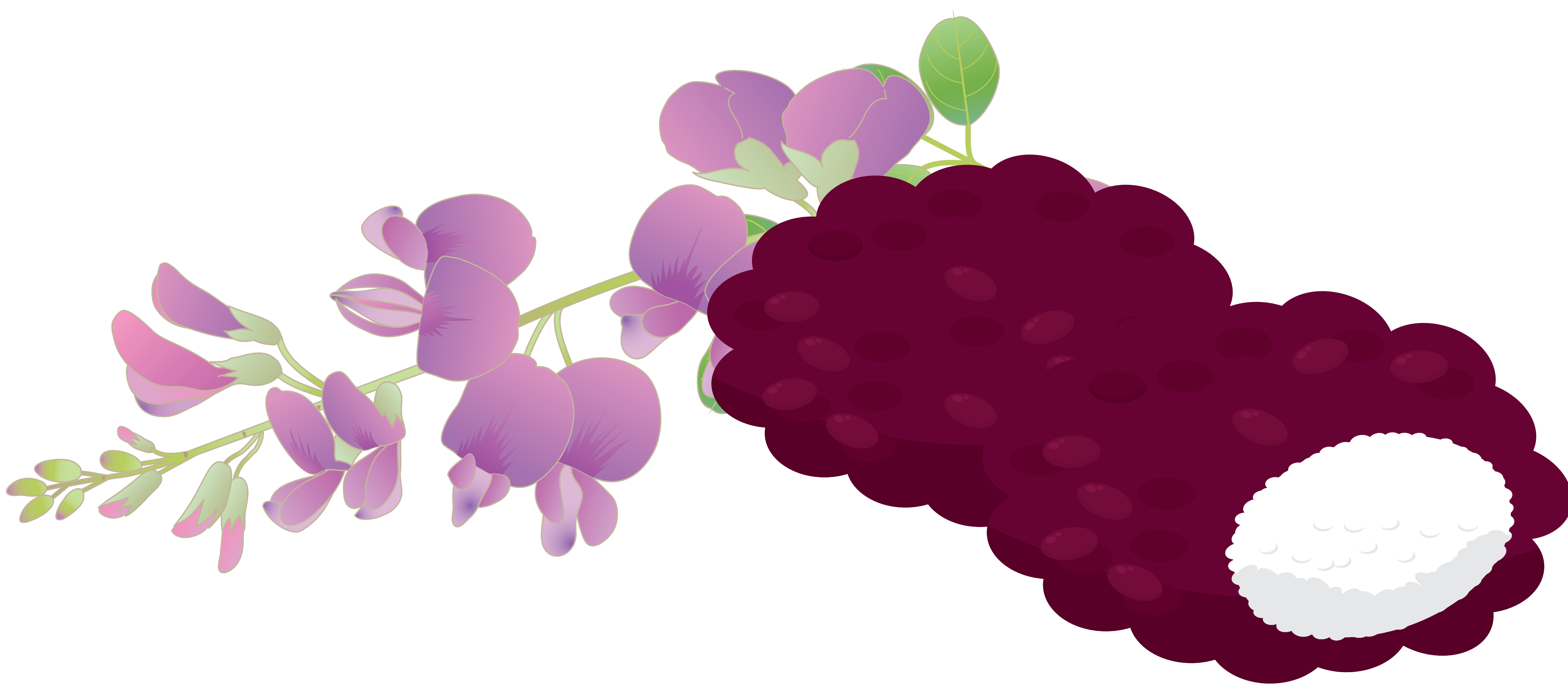
春の彼岸

ぼたもち…ぼたんの花のように、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)



秋の彼岸

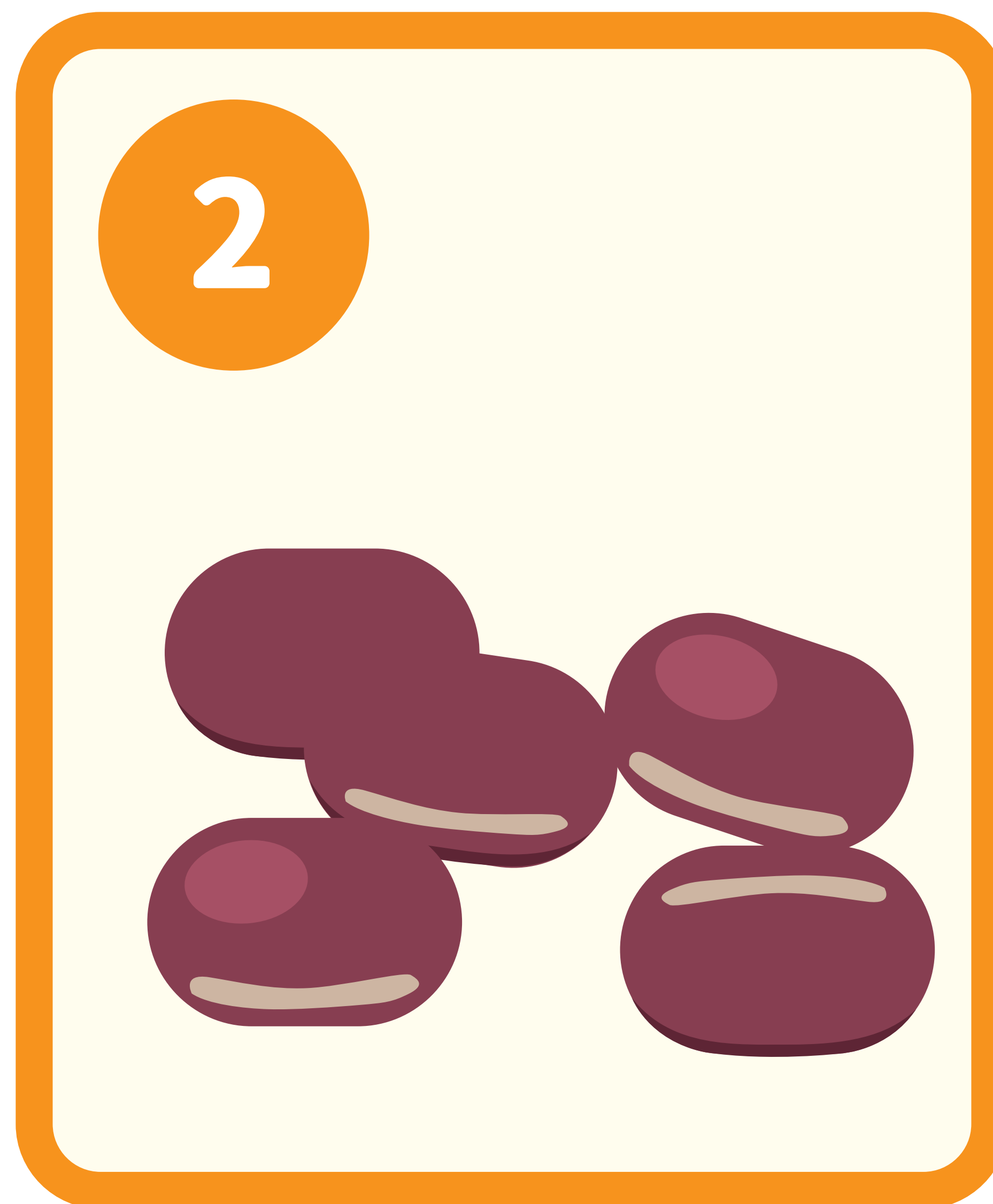
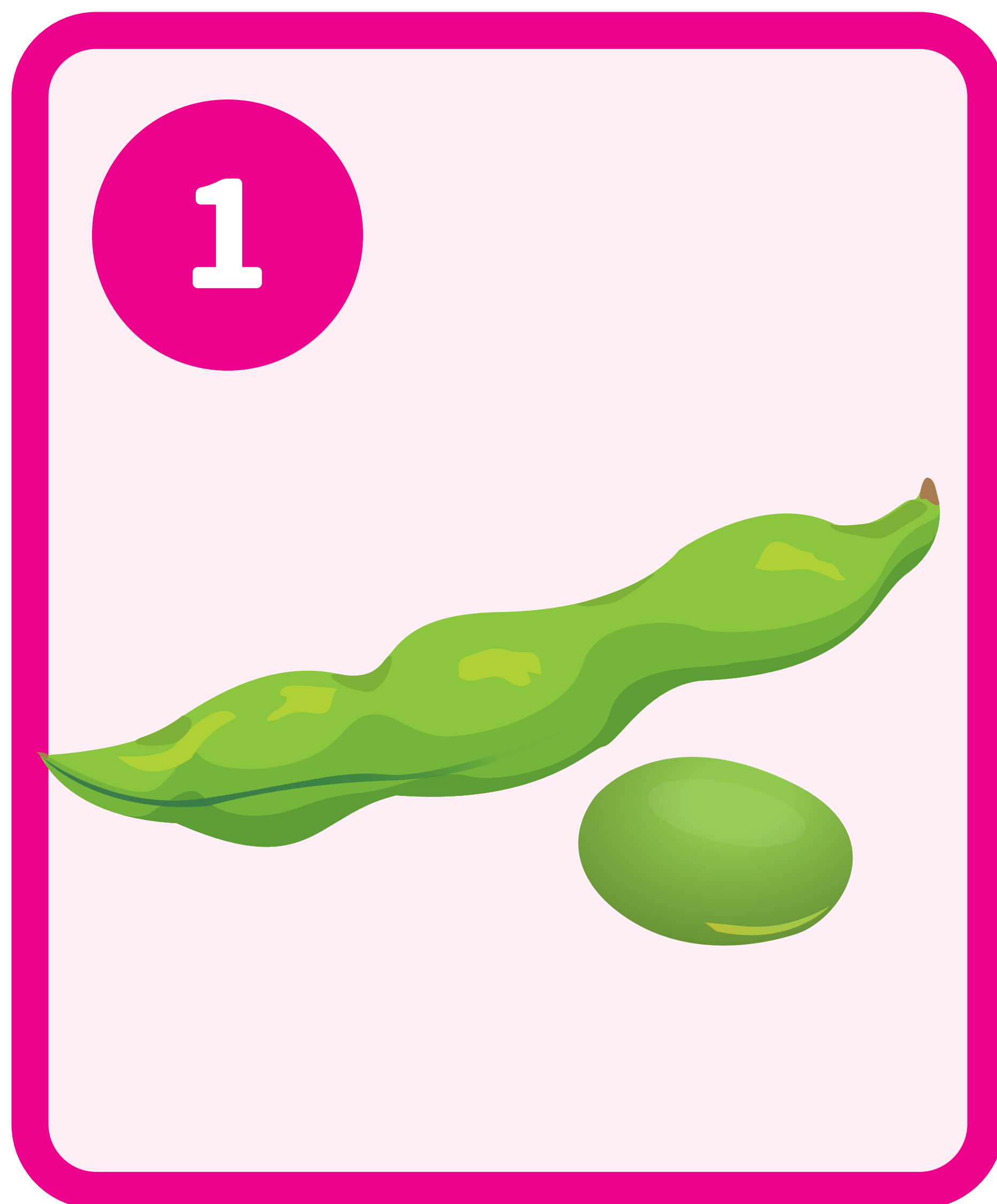
おはぎ…萩の花のように、小ぶりで長め。
皮ごと食べられるつぶあん。
(収穫したてで、皮がやわらかいから)



ご先祖様を思い、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？



答えはページ最後に記載！

きせつの食べ物探偵団♪

「新たまねぎ」



選び方

ふっくらと丸みがあり、皮にツヤがあるもの

栄養素

カリウム（ナトリウムの排出を助ける）

豆知識

新たまねぎは、温暖な地域で3～4月頃に出荷される早取りのたまねぎの総称。
収穫後すぐに出荷するので、みずみずしくて肉質が柔らかく、辛みが少なく感じる。
あまり日持ちしないので早めに食べましょう。

つくろう食べよう お料理大好き！

きせつの
食べ物で
料理

新たまねぎの ピザ風チーズ焼き



材料：2 人分

材料
A

新たまねぎ	100g (2/3 個)
トマトケチャップ	60g (大さじ 4)
ベーコン	20g (1 枚)
ピーマン	16g
コーン (粒)	20g
ピザ用チーズ	40g

1 新たまねぎは、1.5cmの輪切りにし、耐熱容器に並べてラップをしたら、半透明になるくらい電子レンジ 600W で約 2 分加熱する

2 ベーコンを 1cm幅、ピーマンを 2mm幅の輪切りにしておく

3 1 の新たまねぎにトマトケチャップをぬり、【材料 A】をトッピングする。

4 アルミホイルを敷いて、オーブントースターで焼き、チーズに焦げ目がついたらできあがり

いちご餅



材料 : 8個分

材料 A	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	4粒 (飾り用)
	砂糖	20g		

- 1 飾り用以外のイチゴのヘタをとり、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て、水を含ませ指で潰し、**1**の果汁と【材料 A】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
- 5 **3**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

巻く作業をお子様に
やってもらいましょう



キッズチャレンジ:②

①は枝豆ですんだあん、③は白いんげんで白あんになります。