

3月号

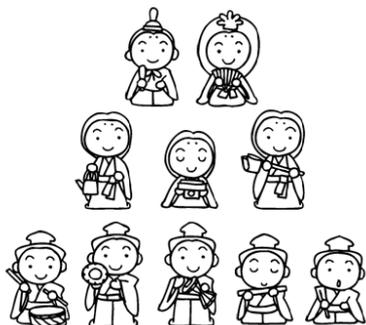
令和 8 年 3 月 2 日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

先日、春一番が吹いて、暖かい日が増えてきました。おかわりの量が足りない日もあるほどよく食べるようになり、もも組さんからすいか組さんまで給食を通して成長を感じる一年でした。

ひなまつりをお祝いしましょう

<いわれ>

女の子の節句として祝われている「ひなまつり」は「ひな節句」「桃の節句」とも呼ばれ、ひな人形を飾り、桃の花、白酒、ひしもち、あらねなどを供える風習がほぼ全国にゆきわたっています。その始まりは中国と言われ、中国では3月最初の巳(み)の日に身を清め厄除けをする風習がありました。「形代(かたしろ)」として身代わりの小さな人形を作り、それが災難を引き受けてくれると考えられ、その人形に感謝と供養を込めてご馳走をするようになったのが、まつりの始まりとされています。



<ひしもちはなぜ三色なのでしょう?>

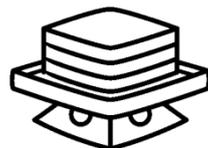
ひしもちの三色にはそれぞれ意味があり、下から緑・白・赤となることで春の情景をあらわしています。

赤(桃の花)：「魔除け」。解毒作用のある赤いクちなシが原料。

白(雪)：「清浄・純潔」。血圧を下げるひしの実が原料。

緑(新芽)：「健康・新緑の生命力」。強い香りで厄除け効果のあるよもぎが原料。

自然の恵みを食べものにあらわすことで、豊かな実りを祈り生活をより楽しくしたいものですね。



<すまし汁に「はまぐり」を使うはなぜ?>

はまぐりの貝は対になっているもの以外とは合わないことから、何事にも相性の良い結婚相手と結ばれて、仲睦まじく過ごせる「夫婦和合」の願いが込められています。

盛りつけるときに、開いた貝の両側にそれぞれ身をのせます。(1つの貝に2つ分の身をのせる)



「いただきます」と「ごちそうさま」

食事の時にする挨拶。当たり前すぎるこの言葉の意味をご紹介します

「いただきます」

“食べます”という意味だけではありません。様々な生き物(動物や植物)の“命をいただく”という意味がこめられています。

「ごちそうさま」

ごちそうの“ちそう”は漢字で“馳走”と書き、馳け走るという意味を持ちます。食べ物(料理)には、食材を育てる人、収集・運搬する人、調理・盛り付けをする人など食事をするまでにかかわった人々への感謝の気持ちを込めた挨拶です。



世界の料理を食べよう

3月12日(木)は「スペイン料理」を堪能します!!

ミルクパン

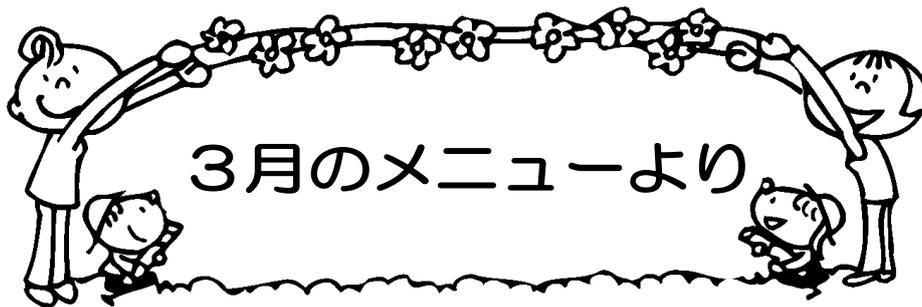
スパニッシュオムレツ

白菜とツナのスープ

果物

<おやつ>

チキンパエリア



すいか組さんのリクエストメニューに選ばれました!!

— みそラーメン —

<材料・4人分>

油	大さじ 1/2 杯	塩	少々
豚肉(小間切れ)	150g	砂糖	小さじ 2 杯
人参	1/4 本	赤みそ	大さじ 1 杯
白菜	1/8 個	白みそ	大さじ 2 杯
もやし	1/2 袋	しょうゆ	大さじ 5 杯
ねぎ	1/4 本	ごま油	大さじ 1/2 杯
にら	1/4 束		
だし汁(かつお)	1.2ℓ	中華麺	4 玉

<作り方>

- ① 人参、白菜、もやし、ねぎ、にらはそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油をしき、豚肉を炒め、火が通ったら、人参を入れて炒める。
- ③ ②にだし汁を加えて、火にかける。
- ④ ③の人参が柔らかくなったら、白菜、もやし、ねぎ、にらを入れ、煮る。
- ⑤ ボウルにごま油以外の調味料を入れて、混ぜ合わせておく。
- ⑥ ④の野菜が煮えたら、⑤を入れて味をつけ、ごま油を回し入れる。
- ⑦ 別の鍋にお湯を沸かして、中華麺を茹でる。
- ⑧ 茹でた中華麺をザルにあげ、流水で軽くしめる。
- ⑨ 器に⑧の麺を盛り、温かい⑥をかける。

