



暖かい春は、すぐそこまでやってきました。3月 は 1 年の締めくくりの月です。

この 1 年の給食を振り返ってみると、苦手な食材があった子たちも少しずつ食べられるようになり、「きょうのきゅうしょくなに？」と、給食時間が待ち遠しい姿がみられるようになりました。

3月 は卒園するお友達に人気あるメニューを取り入れていきます。残り少ない給食の時間をみんなで楽しく過ごせるようにしていきたいと思います。

## ひなまつりとは？



3月 3日 は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳（3月の最初の巳の日）の行事と、日本の公家の間で行われていた「ひいな遊び」が合わさったものだと言われています。災いをはらうために人形を海や川に流した「流しびな」が、人形作りの技術が発達すると川に流さず家に飾るようになっていったそうです。



## ひなまつりの食べもの

・ちらし寿司・・・なぜちらし寿司がひなまつりに食べられるようになったかは諸説ありますが、春をイメージさせる華やかな色あいがお祝いにはぴったりといえます。



・ひしもち・・・白（雪）・緑（大地）・桃の 3 色からなり、「雪が解けて大地に緑が芽吹き、桃の花が咲く」という意味がこめられているという説があります。

・はまぐりのうしお汁・・・はまぐりの貝殻は一對になっていて、他の貝とは絶対に合わないことから、良縁を願って食べられます。

## 保育園のメニューを家庭でも！

### ♪ちらし寿司♪

春にはさやえんどう、なばなといった食材が旬を迎えます。ちらし寿司に飾って、春の食材と一緒に楽しむのもいいですね。

#### 【材 料】（幼児 4 人分）

ごはん茶碗 4 杯、A（さとう大 2 と 1/2、酢大 2、塩少々）

ツナ缶 40g、しいたけ 20g、人参 1/2 本、B（さとう大 1 弱、しょうゆ大 1/2 弱、だし汁）きゅうり 1/2 本

卵 2 個、C（塩 0.8g、だし汁 60ml、油少々）、桜でんぶ、刻みのり少々

#### 【作り方】

- ①A の調味料を混ぜ合わせ、ごはんが熱いうちにしゃもじで切るようにしてうちわであおぎながら混ぜておく。
- ②ほぐしたツナ缶、細切りにした人参としいたけは、B の調味料とだし汁少々で煮含める。
- ③きゅうりは小口切りにして下茹でする。
- ④溶き卵に C を加えてポロポロの炒り卵にする。
- ⑤①に②を混ぜて器に盛付け、③・④・桜でんぶ、刻みのりを飾る。