

きゅうしよく だより

2019年
3月号



ご卒業・ご進級 おめでとうございます。

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。通園時には、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

3月3日はひなまつりで、「桃の節句」ともいわれています。女の子が美しく成長し、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、「流し雛」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。ひな人形は時代と共に、2段飾り、3段飾り、7段飾りと変わっていきます。また、地域によってもさまざまな違いがあります。

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、春のお彼岸には「ぼたもち」、秋のお彼岸には「おはぎ」と呼ばれます。

ぼたもち

牡丹の花のように、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)



おはぎ

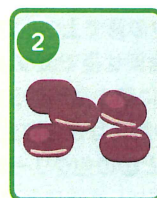
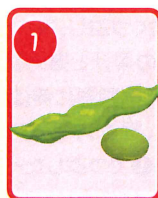
萩の花のように、小ぶりで長め。皮ごと食べられるつぶあん。
(収穫したてで、皮がやわらかいから)



歴史を思い、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?



正解：◎

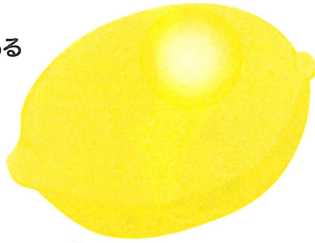
①は枝豆でずんだあん、②は白いんげんで白あんになります。

きせつの食べ物探偵団♪ 「しモン」

レモンの選び方

<全体>

- ・皮にツヤとハリがある
- ・重みがある



栄養素

ビタミンC(風邪の予防・肌の健康維持) クエン酸(疲労回復に効果的)

豆知識

ビタミンCは、水にさらしたり、空気に触れたりするだけでも失われやすい栄養素です。調理する時には、食べる直前に切ったり、手早く調理することが大切です。また、よく洗ってから輪切りにし、はちみつで漬ければ皮や果汁、果肉など無駄にすることなく、美味しく食べられます。



きせつの食べ物で料理

鶏肉のレモン醤油煮

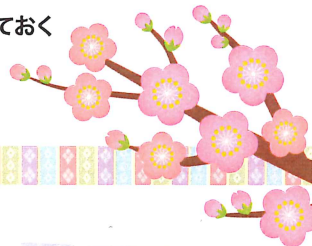
材料:2人分

鶏モモ肉	180g	油	適量
塩	3g(小さじ1/2)	砂糖	22g(大さじ2・1/2)
酒	8g	醤油	18g(大さじ1)
ショウガ	3g	レモン汁	8g(大さじ1/2強)
片栗粉	18g(大さじ2)	レモン(輪切り)	2枚



作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩、酒、すりおろしたショウガに漬けて、15分ほどおく
- ② ①に片栗粉をまぶしてなじませ、170°Cに熱した油で5分ほど、きつね色になるまで揚げ、油をきっておく
- ③ 鍋に砂糖と醤油を入れて、軽く煮立ったら、レモン汁と輪切りのレモンを入れる
- ④ ③の鍋の中に、②の揚げた鶏肉を加えたら、火を止めて鶏肉全体にタレをなじませる



かんたん ひなまつりおやつ

いちご餅

材料:8個分

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	適量
砂糖	20g		

飾りつけの工夫をすると
お内裏様と御雛様に大変身!



作り方

- ① イチゴはヘタをとり、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水を含ませ指で潰し、①の果汁と薄力粉、砂糖を加えて混ぜる
- 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