

# きゅうしよく だより

2023年  
3月号

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

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

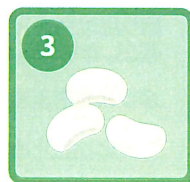
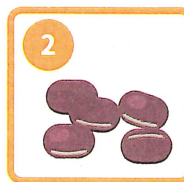
おはぎ…萩の花のように、小ぶりで長め。皮ごと食べられるつぶあん。  
(収穫したてで、皮がやわらかいから)



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?



モグちゃんと一緒に学ぼう! 食育ページ



スマホからも  
給食だよりやレシピに  
アクセスできます!



# きせつの食べ物探偵団♪「新たまねぎ」

## 選び方

＜新たまねぎの選び方＞  
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。



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

|          |              |      |         |           |
|----------|--------------|------|---------|-----------|
| 新たまねぎ    | 100g (2/3 個) | 材料 A | ベーコン    | 20g (1 枚) |
| トマトケチャップ | 60g (大さじ 4)  |      | 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

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      |
| 材料 A | 薄力粉 | 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を 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、お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も  
やってもらいましょう



ソラレピ

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。  
お弁当にも活用できるおかずが満載!



公式  
サイト