



きゅうしょくだより



令和4年3月

いなぎのぞみ保育園

●今月の献立

- ・3月は年度の最後として、子どもたちが楽しめるような献立を取り入れました。
- ・23日(水)はこすもす組さんからのリクエストメニューになっています

●今月の食材

さわら、キャベツ、ブロッコリー、白菜、ほうれん草、小松菜など

さわらは漢字で「鱈」と書き、関西や瀬戸内で春によく獲れていました。関西では春に旬を迎え、関東では冬から初春に旬を迎えます。白みそ、みりん、砂糖、しょうゆ、生姜汁を合わせた西京タレにつけて焼いていただきます。

●今月の新メニュー

「小松菜の黄名粉和え」

鉄分豊富な小松菜を、黄名粉味の食べやすい副菜にしました。小松菜を茹でてよく水気を切り、黄名粉、砂糖、しょう油で和えます。



「ひなまつり」

女の子の節句として祝われてきた「ひなまつり」は、昔は紙や草で作った人形を「ひとかた」と言い、これを川に流すことで厄除けをしていました。人形が豪華になってきたので流すのではなく「雛人形」を飾り、感謝と供養の気持ちを込めてごちそうをお供えし祝うようになったそうです。

ちらし寿司

昔からひなまつりだけでなく行事の時には食べられていたのですが、華やかで縁起のよい食材(えび・れんこんなど)を入れることでひなまつりの料理として定着してきたようです。



はまぐりのうしお汁

はまぐりなどの2枚貝は、対になっている貝しか合わないことから夫婦円満を象徴しています。

菱餅(ひしもち)

菱餅は下から緑「草萌える大地 健康」、白「雪の純白 清純」、ピンク「桃の花 魔よけ」を意味しています。



ひなあられ

昔はひな人形を持って野山や海辺へ出かけ、おひなさまに春の景色を見せてあげるといふ風習がありその時に携帯食料としてひなあられを持って行ったそうです。



桜餅

桜餅には関東風(江戸風)の「長命寺」と、関西風(上方風)の「道明寺」の2種類があります。

白酒

「桃花酒」ともいわれ厄除けの効果があるとされている桃の花を入れた酒を飲むのが始まりだったそうですが、江戸時代からは白酒が主流になったそうです。