



きゅうしょくだより



令和4年3月1日
くろかわのぞみ保育園
No.120

今年度も残り一か月となりました。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。卒園となるそら組さんのリクエスト献立も多く取り入れています。食文化の継承として、日本の食文化にちなんだ献立など和食を多く取り入れました。

～魚(さわら)の西京焼き、うの花炒り、納豆和え、ぼたもちなど～

●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。

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。

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。

