



ひなまつりの料理



〇ちらし寿司

ひな祭りの定番ともいえる「ちらし寿司」。その原型は平安時代にお祝いで食べられていた「なれ寿司」とされています。魚にお米を詰めて発酵させた質素なお寿司でしたが、現代に引き継がれるうちに具だくさんで彩り豊かになっていきました。

ちらし寿司には縁起の良い食材を用い、長寿や幸福を祈願するのがお約束です。

えび、れんこん、錦糸卵、お豆など食材ごとに思いが込められているので、お願いしたい食材を取り入れてみるのもいいかもしれませんね♪

〇ひなあられ

ひなあられは「桃・白・緑」の3色か、「桃・白・緑・黄」の4色で彩られています。3色のひなあられは「雪から新芽が出て花が咲く景色」を表しており、4色のひなあられは四季を表しています。どちらも「健やかな成長を祈る」という意味が込められています。

献立紹介

今月は、3月の献立の中からおやつを紹介します。

ホットケーキミックスの粉で簡単に作れるので、お家でもぜひ作ってみてください。

【紅茶スコーン（4人分）】

| | |
|--------------|------|
| ホットケーキミックスの粉 | 100g |
| 紅茶(粉) | 4g |
| マーガリン | 24g |
| 豆乳 | 大さじ2 |

- ①マーガリンを溶かし、ホットケーキミックス、紅茶と混ぜ合わせる。
- ②豆乳を少しずつ加え混ぜる。
- ③厚さ5mmくらいまで伸ばし、包丁で切る。
- ④180度で20～25分焼く。
- ⑤粗熱が取れたら完成。



食事の大切さ

給食室からは1年間、子どもたちの食事を提供させて頂きました。

4月の入園時に比べると身長・体重の成長はもちろん、食事や食材に対する興味や関心も育ち残食なく給食を食べてくれる日も多くなりました。

子どもたちの成長の一部となっている「食事」の大切さについてご紹介します。

〇楽しみながらの食事

1日3回する食事。そのはじめとして食事へのポジティブなイメージを持つこと、楽しく食事をすることにあります。食事の時間が楽しいと、食事に対して前向きで能動的になれるからです。食事の目的は生きていくためのものだけでなく、「心の栄養補給」という意味合いも大きいといえます。

〇「いただきます」「ごちそうさま」の意味

食事の最初と最後に必ず言う「いただきます」と「ごちそうさま」ですが、その意味は単なる食事の挨拶ではなく、感謝の意味が込められています。

「いただきます」は命をくれた動植物や、食事を作るために手間をかけてくれた人々への感謝の気持ちを表します。また食材の命を自分の体に取り入れることの敬意が込められています。「ごちそうさま」は多くの命を「ごちそう」になること、食材を集めるために奔走した労をねぎらう意味があります。

これらの言葉は日本の食文化や価値観をよく表しており、食べ物を大切に「もったいない」という気持ちを忘れないことにも繋がります。



1食1食に感謝して、
楽しみながらご飯を食べていきましょう♪