

# おいしいっうしん



平成 29 年 2 月号  
北町保育園

野菜を食べよう 1 日の摂取目標量「子ども 240g・大人 350g」

3月3日は

## ひな祭り



<ひな祭りの起源>

3月3日は「上巳の節句」や「桃の節句」とも呼ばれ、現在は、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする日ですが、もともとは無病息災を願うために、草や紙で作った人形を川や海に流し、お祓いをしていました。

<ひな祭りの料理>

### ・菱餅

緑、白、ピンク（紅）の3色の餅を菱形に切って重ねたものです。色の意味にはいくつかの説があり、緑は「健康や長寿」、白は「清浄」、ピンクは「魔除け」を表す場合、緑は「大地」、白は「雪」、ピンクは「桃」で「雪がとけて大地に草が芽生え、桃の花が咲く」という意味などが込められているという説があります。



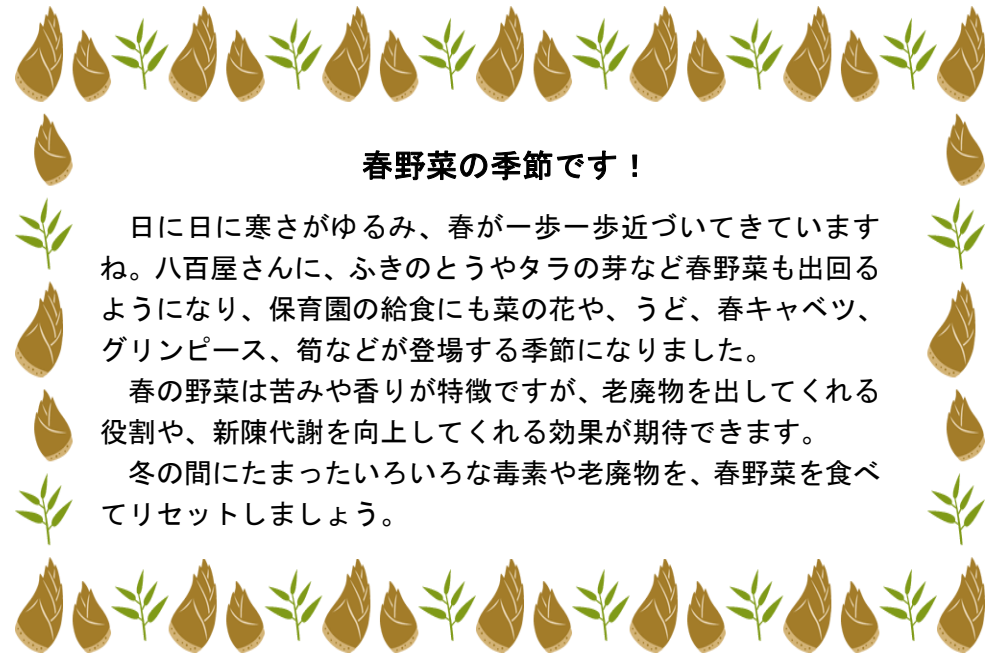
### ・雛あられ



ひな祭りの代表的な和菓子のひとつです。ピンク、緑、黄、白の4色でそれぞれ四季を表していると言われてます。でんぷんが多く健康に良いことから「1年中娘が幸せに過ごせるように」という願いが込められています。

### ・蛤のお吸い物

はまぐりは、平安時代には「貝合わせ」遊びなどで知られ、ひな祭りの代表的な食べ物です。はまぐりの貝殻は、対になっている貝殻でなければぴったりと合いません。このことから、仲の良い夫婦を表し、一生一人の人と添い遂げるようにという願いが込められた縁起物です。



### 春野菜の季節です！

日に日に寒さがゆるみ、春が一步一步近づいてきていますね。八百屋さんに、ふきのとうやタラの芽など春野菜も出回るようになり、保育園の給食にも菜の花や、うど、春キャベツ、グリンピース、筍などが登場する季節になりました。

春の野菜は苦みや香りが特徴ですが、老廃物を出してくれる役割や、新陳代謝を向上してくれる効果が期待できます。

冬の間にとまったいろいろな毒素や老廃物を、春野菜を食べてリセットしましょう。

## ●●●● おいしいレシピ ●●●●

幼児1人あたり  
256Kcal

### ■クリームコロッケ

【材 料】 4人分	
鶏ささみ千切り	100g
玉葱スライス	1/2 個
マッシュルームスライス	3 個
むきえび細かく切る	100g
油	大さじ 1/2
塩	小さじ 1/4
ホワイトソース	
薄力粉	大さじ 5
バター	大さじ 3
牛乳	大さじ 5
小麦粉	適量
卵	1 個
パン粉	適量
揚げ油	適量

#### 【作り方】

- ① フライパンに油を入れ、鶏ささみ、玉葱、マッシュルーム、えびを炒め、塩で味をつける。
- ② 鍋にバターを入れて溶かし、小麦粉を入れ、泡だて器でよく混ぜる。フツフツしてきたら、牛乳を入れてのぼす。
- ③ ①と②を一緒にし、大きなタッパーに入れてさます。
- ④ 10等分にし、俵型に握り、小麦粉、卵、パン粉を付けて油で揚げる。

#### ◆ ひとくちメモ ◆

具とホワイトソースを一緒にしたら、少しおいて、冷やし固めるとパン粉つけがやりやすくなります。

#### ★献立組み合わせ例

ごはん 切干大根の煮物 具だくさん味噌汁