



令和8年3月 きたまち保育園

武蔵野市認可保育園・こども園の食育目標 「食に興味をもち、楽しく食べる」

早いもので、今年度も残すところ1カ月となりました。徐々に気温が上がり日中は暖かい日もあり、春の訪れも感じられるようになってきました。

子どもたちは1年で大きく成長しましたね。毎日の食事の場面でも、成長を感じる瞬間があったのではないのでしょうか。園でも、食べる量が増え、成長した子どもたちの笑顔を見るとうれしく思います。



## ひなまつり

### <ひなまつりの起源>

3月3日は「桃の節句」とも呼ばれ、現在は子ども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。

### <ひなまつりの料理>

ひなまつりには古来より伝わる行事食があり、食べた人の幸せや健康を願う意味合いが込められています。

#### ◆菱餅(ひしもち)

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」を表す説と、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」と春を迎える喜びを表す説があります。



#### ◆雛あられ

ひなまつ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います。でんぷんが多く健康に良いことから「四季を通して子どもが健康でいられますように」という願いが込められています。



#### ◆ちらし寿司

寿司は「寿を司る」と書くことから縁起が良いとされています。見た目も華やかでお祝いにむいていて、具材のエビには「腰が曲がるまで長生き→長寿」蓮根には「穴から先が見える→将来の見通しが良い」錦糸卵には「黄身は金色、白身は銀色→財をなせるように」など子どもの健やかな成長や幸せを願う意味が込められています。



# ぶどう組リクエストメニューの一部レシピを紹介します。

## ●●●● おいしいレシピ ●●●●

### ■かぼちゃクッキー

1人あたり  
114kcal

【材 料】	
薄力粉	140g
片栗粉	40g
上白糖	75g
かぼちゃ	100g
サラダ油	50g
塩	ひとつまみ

#### 【作り方】

- ①かぼちゃは皮をとり、加熱して柔らかくする。
- ②①のかぼちゃをつぶし、サラダ油と上白糖、塩を加え合わせておく。
- ③薄力粉、片栗粉をふるい入れ、混ぜ合わせ生地を作る。
- ④好きな形に成形し、185℃のオーブンで約10分焼き上げたら完成。

かぼちゃを使い  
優しい甘さが  
楽しめる  
クッキーです

#### ◆ひとくちメモ◆

片栗粉が入り、すこし固めのクッキーです。アイスボックスもできるので、棒状にして冷凍庫で休ませ、包丁で輪切りに切ることもできますよ。



カレー粉を青のりに変える  
→青のり風から揚げに、  
カレー粉を入れず作る  
→から揚げになります。

## ●●●● おいしいレシピ ●●●●

### ■すぱいしーからあげ

1人あたり  
131kcal

【材 料】	
鶏もも肉	1枚(300g)
酒	大さじ1/2
醤油	大さじ1
カレー粉	★ 小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/4
片栗粉	大さじ4
カレー粉	小さじ1弱
揚げ油	適宜

#### 【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切る
- ②ポリ袋に鶏肉と★を入れて揉み込み、20分程おく
- ③衣用の片栗粉とカレー粉は合わせておく
- ④鶏肉をバットやボウルに取り出し、衣を付ける
- ⑤鍋に底から3センチほどサラダ油を入れ、170℃に熱し、③を入れ4～5分揚げる

#### ◆ひとくちメモ◆

からあげの衣は小麦粉でも代用できます。  
にんにくや生姜はチューブを使う場合  
にんにくは約1cm・生姜は約0.5cmほどを  
目安にしてください。



## ●●●● おいしいレシピ ●●●●

### ■かんじゃすーぷ

1人あたり  
148kcal

【材 料】 4人分	
鶏もも肉	60g
にんにく	1片
にんじん	1/2本
たまねぎ	中1個
じゃがいも	中1個
セロリ	5cm
チンゲン菜	1束
精白米	50g
塩	小さじ1
醤油	小さじ1
だし汁	5カップ
サラダ油	大さじ1

#### 野菜下準備

鶏肉…小間切れ・にんにく…みじん切り  
にんじん…いちょう・玉ねぎ…スライス  
じゃがいも…厚いちょう・セロリ…みじん  
チンゲン菜…下茹でし、1cmカット  
精白米は洗って水を切っておく

#### 【作り方】

- ①鍋に油とにんにくを入れて香りをだす。鶏もも肉・セロリ・人参・玉ねぎ・じゃがいも・米の順に炒める
- ②だし汁を入れ、煮る
- ③お米・じゃがいもが柔らかくなったら、調味料を加え味をととのえる
- ④チンゲン菜をいれ、火が通ったら完成

精白米が入るスープで  
少しとろみがあります。  
具たくさんで身体も温まる、  
優しいスープです。

