

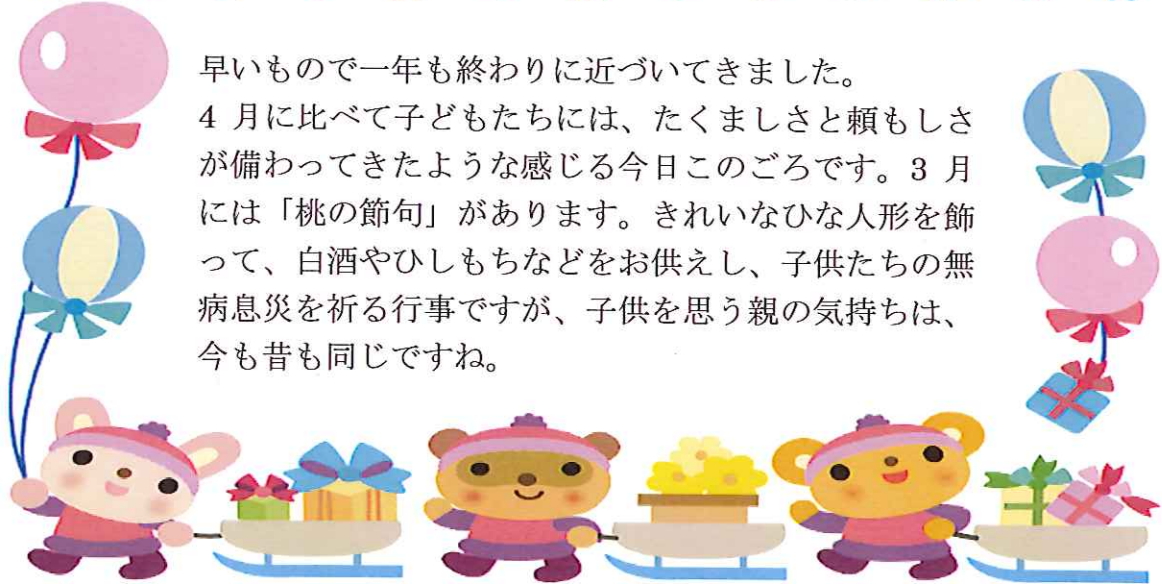
給食だより 3月

NO12 2.25

城南園



早いもので一年も終わりに近づいてきました。4月に比べて子どもたちには、たくましさと頼もしさが備わってきたような感じる今日このごろです。3月には「桃の節句」があります。きれいなひな人形を飾って、白酒やひしもちなどをお供えし、子供たちの無病息災を祈る行事ですが、子供を思う親の気持ちは、今も昔も同じですね。



3月のテーマ

自分で食べられる分量を知り、全部食べられたという満足を味わえるようにしましょう



ハマグリ遊び

平安時代の、ハマグリの殻を使った「貝合わせ」。使われる貝はオオハマグリで、たくさん並べた貝殻の中から対を見つけるあそびです。「対になっている貝のみが重なり合う」性質が生かされています。

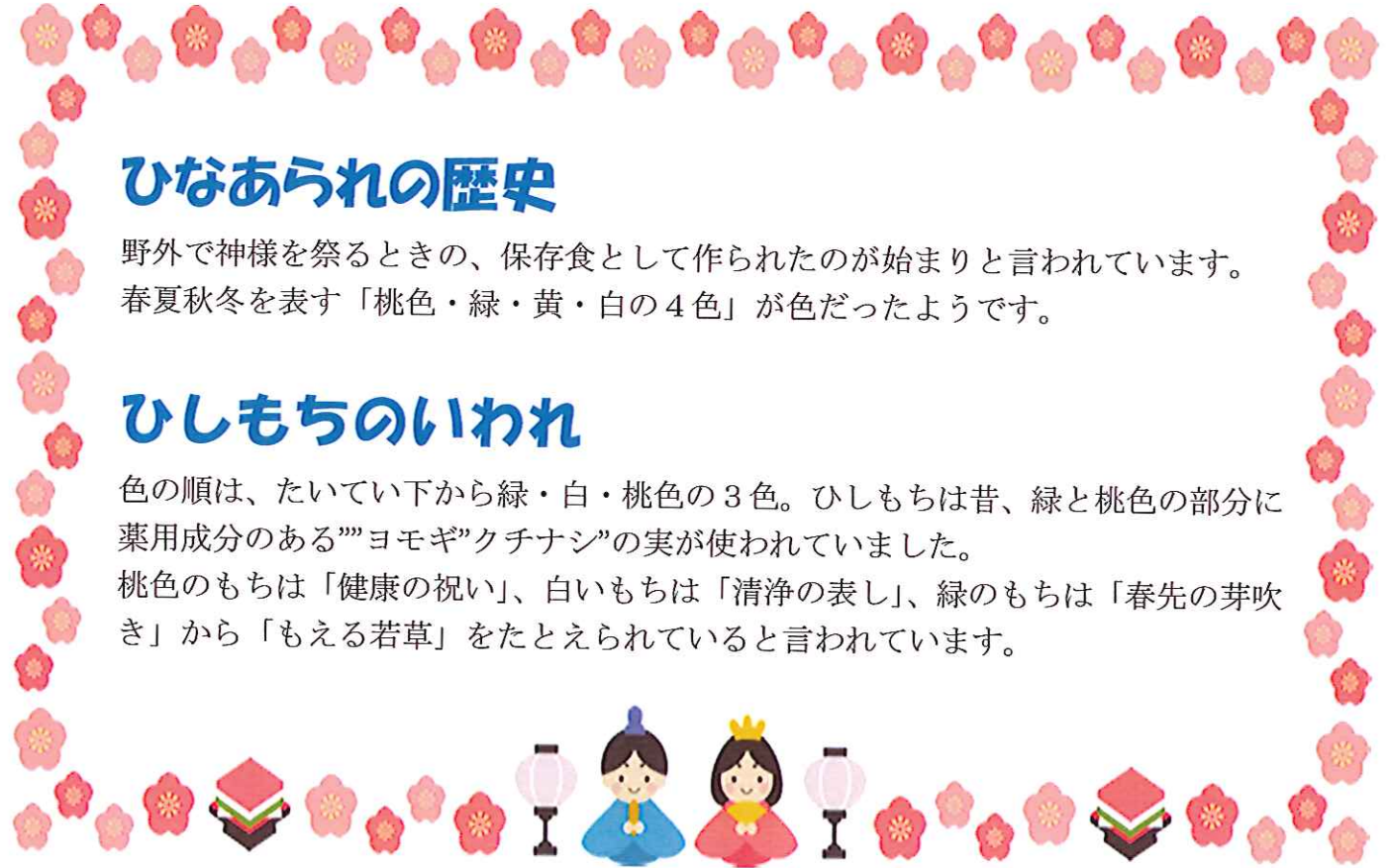


ひなあられの歴史

野外で神様を祭るときの、保存食として作られたのが始まりと言われています。春夏秋冬を表す「桃色・緑・黄・白の4色」が色だったようです。

ひしもちのいわれ

色の順は、たいてい下から緑・白・桃色の3色。ひしもちは昔、緑と桃色の部分に薬用成分のある”ヨモギ”クチナシ”の実が使われていました。桃色のもちは「健康の祝い」、白いもちは「清浄の表し」、緑のもちは「春先の芽吹き」から「もえる若草」をたとえられていると言われています。



やわらか鶏ごぼう

材料（4人分）

- ・鶏むね 1枚（☆片栗粉 大さじ1 ・酒・醤油 各小さじ1）
- ・ごぼう 小さめ2本 ・人参 1/2本

1. 鶏肉は食べやすい大きさに削ぎ切りを☆を合わせて下味をつけておく。ごぼうと人参は3～4cmの長さに切る。
2. 小さじ2の油をフライパンに入れ、1の鶏肉を焼く。表面に焦げ目が付いたら一旦取り出す。
3. 油を足さずにそのまま、ごぼう・人参を炒め油が回ったら☆☆を入れ柔らかくなるまで煮る。
4. ごぼうと人参が柔らかくなったら醤油を入れ、野菜に少し色が付いたところで鶏肉を戻し、タレを絡めながら汁気がなくなるまで煮る