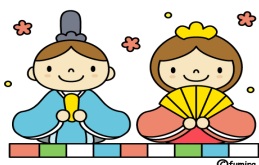


# 食育だより

平成31年度 3月号

日清医療食品(株)比嘉 ゆりえ

明るい日差しの中に、小さな野の花を見つけられる季節となりました。この一年間で子供たちも大きくたくましく成長しましたね。卒園する子供たち、進級する子供たち。来年はどんな成長をしていくのでしょうか。家庭と保育園で「心も体も豊かな子供たち」を育てていきましょう。



## 3月3日は桃の節句・ひな祭り



ひな祭りは女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、雛人形を飾り、ひし餅・ひなあられはまぐりのお吸い物などをいただき、お祝いをします。

《ひしもち》・・・赤・白・緑のひし形のもちを重ねたものです。白は雪、緑は雪解け後の新緑、赤は桃の花を表しています。この色には、「健やかに育てほしい」という願いと春を迎える喜びがあります。

《ひなあられ》・・・もともと、ひし餅を細かく砕いて作られました。ひなあられの色にもひしもちと同じ意味があります。

このような行事食は、自然の恵みに感謝し人々によって守り受け継がれてきた食べ物です。これからも、大切に受け継いでいきたいものです。

### ☆もちもちドーナツ☆

- ・ ホットケーキミックス 60g
- ・ 絹ごし豆腐 40g
- ・ 揚げ油・・・適量
- ・ 砂糖・・・10g
- ・ きなこ・・・10g

ホットケーキミックスと絹ごし豆腐を混ぜて丸めた生地を油で揚げるだけ！

砂糖ときなこをあわせた物をまぶすとさらに美味しくなりますよ。混ぜる作業はお子さんをお願いして楽しく親子クッキング♪揚げ油が熱いので注意して下さいね。

今年度も残りわずかになりました。

3月19日は「お楽しみメニュー」を予定しています。

唐揚げ、たこウィンナー、カレーピラフなど子供たちの好きなメニューを考えています♪保育園生活の楽しい思い出のひとつになるよう心を込めて頑張りたいと思います。

お楽しみに～！

