



食育だより



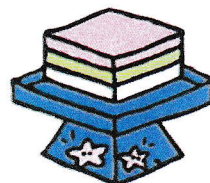
令和5年 3月

寒さが少し残る中、暖かい日が増えるようになり、過ごしやすくなりました。自然豊かな場所へお出かけをして春を感じてみるのもいいかもしれませんね。

<ひな祭りを祝う日に食べられるもの>

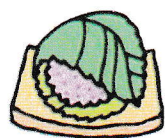
・菱餅

上から赤・白・緑の餅が重ねられる菱餅。赤い餅は「桃の花」、白い餅は「雪や残雪」、緑の餅は「新緑」を表現しており、「雪の中から新緑が芽吹き、桃の花が咲く」という春の訪れをイメージして重ねられたものと言われています。

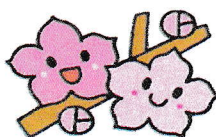


・ハマグリのお吸い物

ハマグリは同じ個体の殻同士でないとぴったりと合わないことから、良い結婚や良縁の象徴とされ、結婚式や、ひな祭りで食べる風習があります。



桜もちのレシピ



作り方

- ①前日に漬け込んでおいたaを蒸す。水を多めに張る
- ②①をザルにあげて蒸し器で水をかけながら40分間程蒸す。
- ③出来上がったら、少しずつ潰して餅のようにする。粒を潰しすぎないように注意！！
- ④あんこを15等分し丸め、③の餅も15等分にする。手のひらに砂糖水(分量外)をつけ、③の餅の中にあんを包む。
- ⑤さっと水洗いして水気を切った桜葉の塩漬けで包む。
※(保育園は桜葉は使用していません。)

<材料> 15個分

もち米	495g	}	a
白米	60g		
砂糖	2g		
水	適量		
食紅	適量		
好みのあんこ	300g		
桜葉の塩漬け	15枚		

親子で作ろう!!

