



3月



立場らびっと保育園

### 一年間を振り返って

園では4月から野菜を植えて収穫したり、収穫したのを使って料理をして、みんなで食べたりしてきました。興味津々だった子どもたちも後半には自信をつけ、いろいろとできたことを自慢顔で報告してくれるようになりました。小さいクラスのお友達も毎日調理室の窓をのぞき込んでおしゃべりしていた姿から、今では少し大きくなって手を振ってお話ししてくれるようになりました。一年経ち、子どもの成長に驚かされる3月です。



### 3月3日はひなまつりです。

桃の花の時期であることから「桃の節句」とも言われています。もともとは中国から伝わってきた風習です。古代中国では、3月最初の日(み)の日にお払いをする風習があり、身に付いた汚れを洗い流し、身を清めて災いや病気をまぬがれようとした。この習慣が奈良時代ごろ日本に伝わり、やがて紙や草で人形を作り自分の汚れを移し、川や海に流す『流しびな』という風習になりました。その後、人形も装飾的になり、平安時代、貴族の娘たちの人形ごっこ、『ひいな遊び』とが結びついて、ひな人形を飾るようになったそうです。現在のような段階りは、江戸時代から盛んになり、また、3月3日に決まったものこころです。『流しびな』の風習は、今も鳥取県などに残っています。

**ひなまつりには、ひしもちを飾り、蛤を食べ、白酒を飲み、ひなあられを食べる風習があります。**

#### ひしもち(菱餅)

「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。ひしもちの昔、緑と桃色の部分に薬効成分のある「ヨモギ」と「クちなしの実」が使われていました。桃色のもちには「健康の祝い」、白いもちには「清浄の表し」、緑の草もちには「春先の芽吹き」から「もえる若草」をたとえていると言われています。

#### 蛤(はまぐり)

〜はまぐりのお吸い物を  
飲んでお祝い〜  
はまぐりは2枚の貝殻がピッタリ合、他の貝殻とは絶対に合わない、合うのは1組だけしかないことから、将来良い人と巡り会えましようにと娘の幸せを祈って祝います。

#### 【ひなあられの歴史】

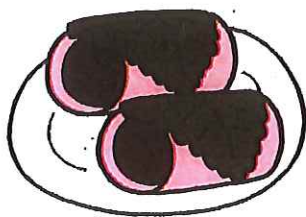
野外で神様を祭る時の、保存食として作られたのが始まりと言われています。春夏秋冬を表す4色が元々の色だったようです。

#### 白酒

室町時代、上巳(3月最初の日)の節句に飲んだきたりが、今に受け継がれたもので、長寿を祈るものとされています。

### ハマグリのお吸い物

ひなまつりに食べる「ハマグリのお吸い物」。ハマグリは2枚で一对となっており、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。昔、女の子がお嫁に行くときにはハマグリのようにいつまでも夫婦仲良くという意味合いで、花嫁道具のひとつとして持たせていました。女の子の幸せを願って食べるようになったハマグリ。ハマグリはアサリやシジミよりもうまみ成分が多いので、塩や薄口しょうゆだけを使ったお吸い物にすると、味が生きてきます。



らびっと保育園でも ひなまつりの行事食を  
提供致します。  
お迎の際、サンプルケースもご覧下さい。

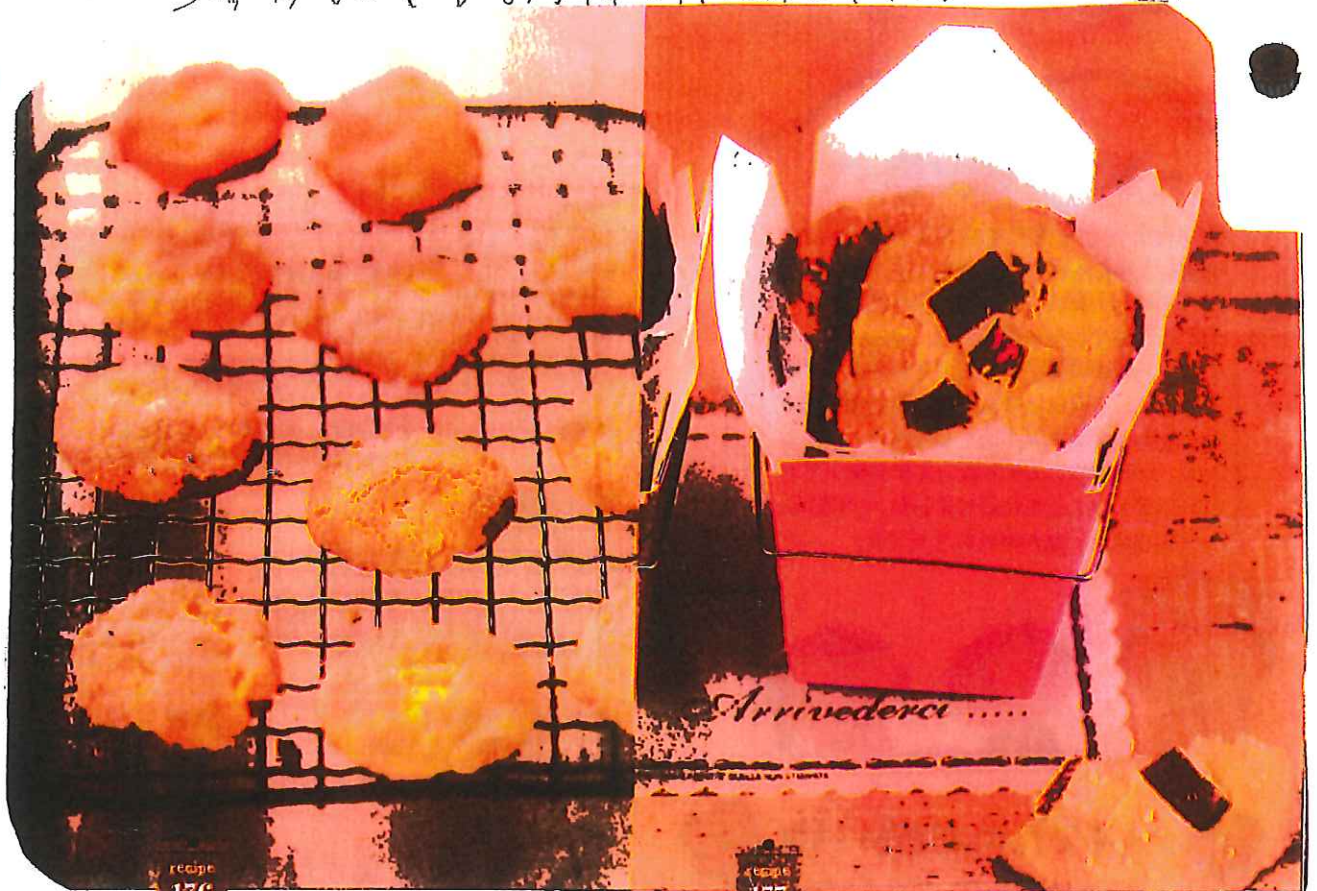
### ナノハナを食べて 春を感じよう

ナノハナは春に出回る食材のひとつで、園でも春に登場します。ナノハナはビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌で食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛いナノハナ、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。





ご家庭でも簡単に作れるレシピを入れてみました。  
ご参考までに、お子様と作ってみてください！



recipe  
176

### ほの甘いかぼちゃの味を感じて かぼちゃクッキー

- × 材料(約20個分)
- ホットケーキミックス ..... 100g
  - バター(室温にもどす) ..... 50g
  - かぼちゃ(凍干不使用) ..... 正味60g
  - 砂糖 ..... 20g
  - 卵黄 ..... 1個分
  - 牛乳(スキムミルク) ..... 大さじ1

× 作り方

- ① かぼちゃは1cm角に切る。耐熱容器に並べ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分加熱し、冷ます。
- ② ボウルにやわらかくしたバター、砂糖を加えて泡立て器ですりませ、白っぽくなったら卵黄を加えてよく混ぜる。
- ③ ホットケーキミックスを加えてゴムべらで混ぜ、まだ粉が残る状態で牛乳、①を加え、なめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ④ オープントースターのトレーにクッキングシートを敷き、「トースタークッキー」(p.64)の作り方⑤と同様に生地を落とし、形をととのえて6~7分焼き、冷ます。

recipe  
177

### さつまいも入りの生地が素朴な甘さ さつまいものクッキー

- × 材料(約12枚分)
- ホットケーキミックス ..... 100g
  - さつまいも ..... 正味200g
  - バター(室温にもどす) ..... 50g
  - 砂糖 ..... 40g
  - いり白ごま ..... 大さじ2  
(黒ごま可)

× 作り方

- ① さつまいもはよく洗い、皮つきのまま1cm厚さに切って水を2~3回かえながらさらす。ざっと水けをきって耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)でやわらかくなるまで加熱する。半量は熱いうちにあらくつぶし、冷ます。
- ② ボウルにやわらかくしたバター、砂糖を入れ、白っぽくなるまでしっかりとすりませる。ホットケーキミックスと①のつぶしたさつまいもを加えてさっくりと混ぜる。
- ③ オープンの天板にクッキングシートを敷く。生地をスプーンで間隔をあけて落とし、広げるようにして厚みをならす。①で残したさつまいもをさいころ状に切ったのせ、ごまを振って170度のオープンで12分ほど焼く。

マーガリンに  
変えてOK!!

かぼちゃは  
凍干不使用

卵黄は  
牛乳を  
大さじ1に  
変えてOK!!

おろしに  
すりつぶし  
あがりか  
香ばしい!!

