

# ごちそうぐみだより

NO.11 平成31年2月27日(水) 一ノ門わくわく保育園

寒さが日増しに和らぎ、徐々に春めいてきました。早いもので今年度もあとわずかとなりましたが、子どもたちは一年間のさまざまな行事や活動を通して心も身体も成長したと思います。ご家庭でも「楽しく食べる子ども」を育むために日頃の食事を振り返ってみましょう。



## 「桃の節句・ひなまつり」

3月3日は桃の節句です。もともとは春を喜び、無病息災を願う日でしたが、のちに女の子の成長を祝う「ひなまつり」に変化しました。では、ひなまつりのごちそうには、どんなものがあるでしょうか。

### ちらしずし

色鮮やかなちらし寿司は桃の節句の定番メニューです。

「長生き」を願うエビや「見通しが良い」レンコン、錦糸卵や絹さやなど、春らしい色鮮やかな飾り付けをします。

### はまぐりのお吸い物

「夫婦円満」の象徴とされているはまぐり。子どもの幸せな結婚を願っていただきます。



## 野菜コロッケ

3月の誕生会メニューです

[4人分]  
じゃがいも…250g  
豚ひき肉…60g  
たまねぎ…50g  
にんじん…20g  
ピーマン…15g  
塩…少々  
小麦粉…20g  
豆乳…20cc  
パン粉…適量  
揚げ油…適量

- ① たまねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りし、豚ひき肉と一緒によく炒め、塩を加える。
- ② じゃがいもは皮を剥き、適当な大きさに切り、柔らかくなるまで茹でる。
- ③ 茹でたじゃがいもを潰し、①を加え、よく混ぜる。
- ④ ③を小判型に成形する。
- ⑤ 豆乳と小麦粉をボウルで混ぜ合わせ、④をくぐらせ、パン粉をつける。
- ⑥ 油できつね色になるまで揚げる。



## 一年間の食事を振り返ってみましょう!

- 毎日朝ごはんを食べましたか?
- 食べる前には手を洗いましたか?
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはできていましたか?
- よく噛んで味わって食べましたか?
- 好きな食べ物は増えましたか?
- はし・スプーンを正しく使えましたか?

