



2021年3月1日
社会福祉法人 尚徳福祉会
保土ヶ谷保育園

暖かさを感じる日が多くなりましたね。早いもので今年度も最後の月になりました。きりん組の皆さんはもうすぐ保育園を卒園し、小学校入学です。この1年クッキングなどできない状況ではありましたが、様々な食育活動に取り組んできました。その活動を通して子どもたちとふれあい、成長を間近で見られた事を嬉しく思います。これからも給食が子どもたちの楽しみの1つであり、食べ物への興味をもってもらえるようにしていきたいと思います。

今月は『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、子どもたちの無病息災を祈る行事です。保育園でも3日にはちらしずしやひなあられを給食に出す予定です。楽しみにしてください。



ひなまつりにまつわる食べ物

桃と白酒…桃には魔よけの力があるといわれていて、桃の花を愛で桃の花を浮かべた酒を飲み、桃の葉を入れたお風呂に入って無病息災を願う白酒は桃のお酒とあわせて紅白として祝福をあらわしています

ひなあられ…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いわれています。お米を蒸して乾燥させたものを煎ってふくらませて食用の色粉などで色をつけたもので春夏秋冬を表す「桃色・緑・黄・白の4色」がもともとの色だったようです。1年の四季を通じて健康でいられますようにという願いが込められています。

人気メニュー

スタミナ丼

材料・5人分

ご飯……………適量
豚肉スライス(肩でもバラでもOK) ……300g
長ねぎ ……1本
にら ……1束
しょうが ……少々
にんにく ……1かけ
すりごま(白) ……少々
しょうゆ ……大さじ0.5
みそ ……大さじ1
みりん ……小さじ1.5
砂糖 ……大さじ0.5
ごま油 ……適量

A

作り方

- ① 長ねぎは、粗目のみじん切り、にらは、1 cm幅に切る
- ② にんにく、しょうがをみじん切りにして、ごま油を敷いたフライパンに入れる。
- ③ ②に豚肉を入れ、色が変わるまで炒める。
- ④ ③に①を入れしんなりするまで炒める。
- ⑤ ④にAを入れ少し加熱したらご飯にのせて完成。