

3月は卒園式があります。赤ちゃんだった頃から、園の食事を食べてきた年長さんの姿を見ると、「本当に大きくなったなあ」とつくづく感じます。野菜が苦手だった子どもたちも、



### ひな祭り と 行事食



3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも、「流し雛」として

### ちらしずし



ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理

### ひなあられ



関東地方では米粒形のポン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春の景色を表す

### はまぐりのお吸い物



はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴったり合わないため「蛸や、白、相成り山

### ひしもち



厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す



### ひなあられの由来

ひなあられには、3色と4色があり、それぞれに意味があります。

3色のひなあられは、赤（桃）・白・緑

赤（桃）・・・生命のイメージ

白・・・雪のイメージ

緑・・・芽吹いている木々の新芽のイメージ

ージ



今月は、マーボー豆腐のレシピをご紹介します。

#### <材料>(1人分)

・サラダ油	適量	・調味酒	4	・中華スープの素	0.7
・にんにく	少々	・赤味噌	4	・片栗粉	0.6
・しょうが	少々	・砂糖	0.7	・ごま油	1.2
・豚肉(ミンチ)	25	・塩	0.3	・にら	6
・豆腐	120	・豆板醤	0.5	・しょうゆ	4

#### <作り方>

1. にんにく・しょうが・・・みじん切り  
豆腐・・・1/45に切る  
にら・・・2cmに切る
2. 鍋にサラダ油を熱し、にんにく・しょうがを炒め、豚肉を入れさらに炒める
3. 調味料を加え、豆腐を加えて煮る
4. にらを加える