



# しょくいく 食育だより

R4.2.19 庄原保育所



## 3月3日は桃の節句

### ～ひなまつり～



先日、散歩をしていたらふきのとうを見つめました。  
春の訪れを感じることができました。

ふきのとうは味噌にしたり、天ぷらにしたりして食べると  
美味しいです。

暖かい日には、春を見つけに探検するのもいいですね！！

## だいず 大豆のパワー



節分の行事があり、大豆を食べる機会がありました。

大豆はさまざまな栄養素が含まれていて、バランスのよい食材料です。大豆のたんぱく質は、野菜や穀物よりも肉に近いので「畑の肉」ともいわれています。大豆からできるものは、モヤシ・えだまめ・油・きな粉・みそ・しょうゆ・とうふ・豆乳などさまざまです。いろいろな料理を食べて、大豆パワーを吸収しましょう！

大豆製品を使用した、レシピを紹介いたします！！

## こめこ 米粉のブラウニー



\*材料(子ども4人分)

- 米粉・・・40g
- 片栗粉・・・15g
- ベーキングパウダー・・・3g
- 砂糖・・・30g
- 豆腐・・・100g
- 油・・・30g

\*作り方

- 豆腐をペースト状になるまでつぶす。
- 米粉と片栗粉とベーキングパウダーをボウルに入れて混ぜる。
- ①の中に、②を入れて混ぜる。
- ③にココアと砂糖、油を入れて混ぜる。
- カップやケーキ型に流す。そしてトントンして空気を抜く。
- オーブンを170℃に温め、⑤をいれて20分焼く。

ケーキの上に生クリーム  
のトッピングをしても  
美味しいです！！



ひなあられの色にはそれぞれ意味があります。  
ピンク:生命 白:雪の大地 緑:木々の芽吹き

桃の節句は、本来「上巳の節句」といい、3月の初めの巳の日を指していましたが、のちに3月3日に定まりました。中国では、その日に水辺で身を清める習慣がありました。その習慣が、平安時代に日本に伝わり、草木や紙・藁で作った素朴な人形に自分の厄を移す習わしや、貴族階級の間に始まった「ひいな遊び」という人形遊びに結びつき、海や川に人形を流しお祓いする「流し雛」の習慣となりました。やがて、江戸時代に上巳の節句が五節句のひとつと定められると、3月3日は女の子の節句になり、桃や雛人形を用いることから、「桃の節句」「ひな祭り」と呼ばれて定着していきました。「桃の節句」と呼ばれるようになったのは、旧暦の3月3日に桃の花が咲くことや、桃は魔除けの効果があるとされてきたからです。雛人形には、美しく成長して幸せな人生が送れるようにという願いが込められているようです。

## ひな祭りのお祝い食べもの

- 菱餅:蓮の緑、菱の実の白、クチナシの赤のお餅を重ねてあり、厄除け・清浄の効果で、健やかな成長を願っています。
- 白酒:昔は桃の花びらを浮かべた「桃花酒」でしたが、白酒ができて定着しました。
- はまぐり:潮汁にして食べます。はまぐりの貝殻は対の貝殻しか合わないで、相性の良い相手と結ばれて、仲睦まじく過ごせまうようにと願いを込めて食べます。
- ちらしずし:長寿祈願のエビ、見通しのいい人生を願うレンコン、健康勤勉を願うマメなど、縁起の良い山や海の幸を彩りよく散らして食べます。
- ひなあられ:儼約の心を表します。また、色にはそれぞれ意味があり、自然のエネルギーを表しています。

