きゅうしょくだより

R8 年　３月号　あおぞら保育園

３月に入りだんだんと日差しに温もりを感じられるようになってきました。
らいおん組さんの卒園も近づいてきました。いつも残さず、いっぱいおかわりをしてくれたらいおん組さん！今月は、そんな素敵ならいおん組さんのリクエストしてくれたメニューがたくさん入っています。（★印がついたメニューがリクエストメニューです）あおぞら保育園の給食を最後まで楽しんでもらえるように、給食室一同、一生懸命作りたいと思います。

３月３日は【ひなまつり】

女の子の節句として祝われている『ひなまつり』は『ひなの節句』・『桃の節句』とも呼ばれ、ひな人形を飾り、桃の花・ひしもち・あわられ・白酒などを供える風習があります。
ひしもち　『健やかに育ってほしいという思いが込められています。』

紅・・・桃の花を表し、魔除けとされていて、くちなしの実で色づけされています。
白・・・雪の白として、洗浄の意味を表しています。ひしの実を入れ長寿を願っています。
緑・・・新芽の色を表し、健康を意味し魔除けの力があるとされています。

ひなあられ　『お米を蒸して乾燥させたものを煎って膨らませ、食用の色粉などの色をつけたものです。主に、桃色、緑色、黄色、白色の４色で、それぞれの四季を表しているといわれています。また、１年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』

【春野菜が出回り始めました】

３月に入りだんだんと春野菜が出回り始めました。春になると登場する新人参は、春の初めに収穫される人参で、普通の人参よりも柔らかく、甘みもあり瑞々しいのが特徴です。今回は、人参をすりおろして丸ごと使う「にんじんケーキ」をご紹介いたします。

にんじんケーキ〈材料〉

・にんじん	60ｇ
・小麦粉	100ｇ
・ベーキングパウダー	4ｇ
・牛乳	40ｇ
・油	20ｇ
・バター	20ｇ
・砂糖	40ｇ

〈作り方〉

①にんじんはすりおろすかフードプロセッサーにかける。
②小麦粉とベーキングパウダー、砂糖を合わせて混ぜる。バターは耐熱容器に入れ、電子レンジで溶かしておく。
③②に溶かしバター、牛乳、油、①を加えてよく混ぜる。
④カップに生地を入れ、１７０℃に温めたオーブンで15 分焼いて完成。