

# 3月のこんだて

月	火	水	木	金	土
					1日 照り焼き 丼 味噌汁
					レモンパイ 牛乳
3日 パーティーの日 カレー風ご飯 ゆで野菜 鶏肉のいそべ揚げ 貝スープ カルピスゼリー	4日 はんぺんフライ 豚肉とキャベツの味噌炒め 卵スープ ご飯 果物	5日 魚の南蛮漬け ブロッコリの胡麻酢和え 味噌汁 ご飯 果物	6日 揚げだし豆腐 干し大根の煮物 とろろ汁 ご飯 果物	7日 カレー汁 スティックサラダ 果物 ご飯	8日 あんかけ焼きそば 甘辛せんべい 牛乳
ひなあられ ジュース	枝豆 チーズ ヨーグルト	手作りパン ミルク	ビスケット ヨーグルト	ニンニクのスパゲティ お茶	
10日 ハヤシライス ポテトサラダ 果物 ご飯	11日 手作りさつま揚げ キャベツと桜えびの炒め 味噌汁 煮豆 ご飯	12日 レバーのマリアソースかけ 春雨の酢の物 すまし汁 ご飯 果物	13日 愛情弁当の日 おわかれ遠足	14日 マカロニグラタン 味噌汁 果物 ご飯	15日 ちゃんぽん メロンパン 牛乳
ミニうどん お茶	もちもちケーキ ヨーグルト	卵サンド ミルク	お菓子	芋団子 ミルク	
17日 魚の煮付け 野菜の三色和え物 味噌汁 ご飯 果物	18日 おわかれ会 ミートスパゲティ 果物 おにぎり ジュース 空揚げ ポテトサラダ	19日 照り焼きハンバーグ 野菜サラダ ミネストローネ ご飯 果物	20日 春分の日	21日 肉団子汁 味噌汁 海苔 果物 ご飯	22日 カツ丼 味噌汁 黄粉マカロニ 牛乳
ポテトフライ ミルク	枝豆 ヨーグルト	焼きそば お茶		みたらし団子 ミルク	
24日 肉じゃが 納豆 果物 ご飯	25日 白身魚入りかき揚げ 味噌汁 果物 ご飯	26日 豚肉の生姜焼き コールスロー なめこ汁 ご飯 果物	27日 卒園式 寿司	28日 ビビンバ風 丼 野菜の三色和え物 味噌汁 果物 ご飯	29日 肉うどん クッキー 牛乳
チーズケーキ ミルクココア	おはぎ お茶	ナポリタン お茶	かりんとう ヨーグルト	黄粉だんご ミルク	
31日 麻婆春雨 ふりかけ 果物 ご飯					
お好み焼き ミルク					

## 行事にまつわる、行事食

3月と言えば「ひな祭り」「春分の日」などがあり、それらにまつわる行事食は欠かすことはできません。ひな祭りは女の子の幸せを祈る行事で、ひな壇の供え物として、草餅・菱餅・ひなあられなどが用いられ、白酒で祝うことが一般化しています。

春分の日は国民の祭日となっていて彼岸の中の日でもあります。お寺やお墓にお参りして先祖の霊を慰める日です。このお彼岸は、春はぼた餅（ぼたんの花）、秋はおはぎ（萩の花）を供えます。

保育園でもこの一年間様々な行事を通してのパーティーを行うことにより、たくさんの経験をしました。ご家庭でも是非一工夫してみてください。

よぎは邪気を払う薬草として、女子の健康と幸せを願う行事「ひな祭」に使われます。

ひな祭は、古代から穀の行事として、人形で体をなぞり、けがれを人形に移し、それを川に流す「流し雛」の行事がありました。その後、美しく作った人形を祭るようになったといわれています。また、三月の節句・桃の節句が盛んになると、貴族の娘たちのひな遊びのひなやひな道具を壇に飾るようになりました。江戸時代には、この両方が混じり、内裏様・宮サ・五人はやしなどと、嫁入り道具や御所車などを飾り、桃の花・白酒・菱もち・草もちを供えるようになりました。

暖かい日に、子どもと一緒によぎを摘んで、草もちを作り、おひな様に供えてみてはどうでしょうか。



## 食事だより

### 2月のパーティー料理



### 草もち



- 材料 上新粉 2カップ ① 煮立った湯にじゅうそうを入れ  
よぎ 100g よぎの色をよくゆでる。  
10個分 じゅうそう 少々 ② ①を冷水でさらし、水気をしぼって  
あずきあん 2カップ みじん切りにし、すず鉢でよくする。  
③ 上新粉に熱湯をそそぎ、耳たこくらの固さにこねる。  
④ 蒸し器にぬれ布巾をしき、1にかりすつ ③をおき、強火で  
中まで同じ色になるまで蒸す。  
⑤ ④を布巾ごと冷水に入れて冷まし、水気をしぼってすり鉢で  
よくつぶし、②を加え、手に水をけながら平均にみじり色に  
なるまでこねて10等分する。  
⑥ ⑤を丸く平たくのべし、1/10のあんを入れて包む。

