



卒園する皆さん、おめでとうございます。

### 1年間の食生活を振り返って ～できるようになったかな～

- 手を洗いましょう。おもちゃを片づけ、食事に集中しましょう。
- 姿勢を正し、茶碗を持って食べましょう。
- 食の恵みに感謝し、「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう。
- 好き嫌いせず、様々な食品を食べて慣れていきましょう。
- お手伝いをしましょう。お米研ぎや、食べた後の茶碗を運ぶ等、出来ることを少しずつ増やしていきましょう。お手伝いすることで、食べることに興味が出てきます。

### 上巳(じょうし)の節供 (3月3日)

上巳の節供に、昔、日本の貴族は川辺で宴を催し、人形で身をなでて汚れ(けがれ)を祓った後に川に流す習慣がありました。現在も「流し雛」として各地に残っています。また、邪気を祓う能力を持つと言われる桃の木に由来して「桃の節供」ともいわれるようになりました。その後、時代を経て、人形を飾る風習が盛んになり、ひな人形が飾られるようになりました。



### 上巳の節供に欠かせないお菓子



ひしもち  
菱餅 色の順番と意味：雪の下に新芽が芽吹き、桃の花が咲いている。

赤「桃の花にちなんで、魔除け」 白「菱の実を使って、清浄、子孫繁栄」  
緑「よもぎを使って、健康」を表しています。



あられ(もち米を炒ったもの)



米麴のあまさけ(米と米麴で発酵させた伝統的な甘味飲料)

## 3月 季節のお祝いに作ってみましょう



### 【献立紹介】ちらし寿司（4人分）

材料	(g)	
白米	180	
米酢	大きじ3/4	A
砂糖	大きじ2/3	
塩	少々	
(ご飯の具)		
人参	20	
れんこん	20	
かんぴょう	2	
三温糖	小さじ2/3	B
醤油	大きじ1/2	
だし汁	40	
(ちらしの具)		
卵	2/3個	
油	少々	
刻みのり	少々	
絹さや	4枚	

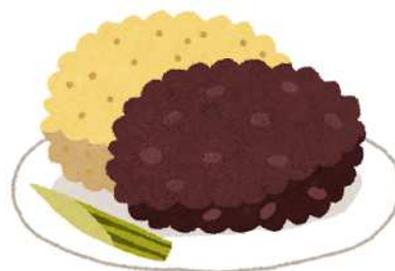
#### (作り方)

- 1 かんぴょうは水で戻す。人参、れんこん、かんぴょうは小口切りにして、B(三温糖、醤油、だし汁)で煮る。
- 2 ご飯を炊く。ご飯が熱いうちに、A(米酢、砂糖、塩)を加えて、うちわ等であおいで冷ましながら、さっくり混ぜる。更に、人参、れんこん、かんぴょうをご飯に混ぜる。
- 3 (錦糸卵を作る)フライパンに油をひいて、卵を薄く伸ばし、フライパンから取り出して、包丁で1センチ幅に切る。
- 4 絹さやは、サッと茹で冷まして細切りにする。
- 5 ご飯の上に錦糸卵、刻みのり、絹さやを散らす。



## 彼岸の日の食べ物

### ぼたもち（牡丹餅）



4 人分(g)

白米	80
もち米	40
小豆	20
三温糖	大さじ 2
塩	少々

小豆をゆでる(あんこをつくる)

- 1 小豆はサッと洗う。鍋に小豆と、水を豆の 4 倍程度の量を加えて強火にかける。茹で汁が濃くなったら茹でこぼす。
- 2 小豆を鍋に戻し、ひたひたより少し多めの水を加えて火にかける。沸騰したら中火にして、あくを取り、水が減ったら差し水をして豆が軟らかくなるまで煮る。
- 3 小豆が柔らかくなったら、砂糖を、数回に分けて加える。焦げないように火加減を調整しながら煮る。
- 4 塩を加えて水分を飛ばすようにして更に煮て、まとまるくらいの固さを目安にして火を止める。

ご飯を炊く

- 1 もち米と白米は研いで浸水させておき、一緒に炊く。炊飯器の目盛の一合より少し少ない目の水量が目安。
- 2 炊き上がったご飯は、すりこぎ棒で、半分米粒が残る程度つぶす。
- 3 ラップを手のひらに広げて、あんこをのせて、つぶしたご飯をのせて、あんでご飯を包む。