

3月

## たのしく食べよう

さんさん保育園

進級・卒園まで残り1ヶ月となりました。4月に比べて子どもたちは、食べる量が増え、体も心も大きくなったように感じる今日この頃です。

今月は、春を無事に迎えられたことを喜びとともに、これからも元気で過ごせますようにと願うひな祭りがあります。※保育園では1日にひな祭り会を行う予定です。



## ひな祭りの食べ物について紹介します

3日は、桃の花が咲く時季なので、“桃の節句”ともいわれ雛人形を飾ったり、菱餅や雛あられを食べたりします。今回は、ひな祭りの食べ物に込められた意味について紹介します。

## ちらし寿司

ひな祭りの日によく食べられるちらし寿司ですが、使用する食材にはそれぞれ意味があります。

将来の見通しがよくなる**レンコン**  
 長寿・赤い色が魔よけとなる**エビ**  
 健康でまめに働ける**豆**  
 財宝が貯まる**錦糸卵**  
 根をはる**にんじん**



このような縁起のよい具材とともに、季節感のある菜の花や、桃の花の色に似ている田附（でんぶ）など華やかな彩りを散らすことで“春の香りや爽やかさ”を表現しています。

## ひなあられ \* ひし餅

3色にはそれぞれ意味があり、**赤は桃の花**、**白は残雪**、**緑は若草**で、雪の下に新芽が芽吹き、桃の花が咲いている情景を表しています。

また、ひなあられには、“1年を健康に過ごせますように”という願いが込められています。



## 今月は春彼岸です（彼岸の期間：3月17日～23日）

年2回、春分・秋分の日を中日とし、その前後3日を合わせた7日間をお彼岸と呼びます。春彼岸は“ぼたもち”、秋彼岸は“おはぎ”をお供えします。ぼたもちは牡丹の花のように大きな丸い形でこしあん、おはぎは萩の花のように細長い俵型のような形状で粒あんで作られます。（※地域により異なります）

さらに、“半殺し”と“皆殺し”という呼び方をする地域があります。“半殺し”とは、ごはんを潰す際に粒が残る状態にしたもの、粒が残らず滑らかな状態を“皆殺し”と呼びます。おはぎを作る時に“半殺しと皆殺しのどっちにする？”と聞かれたらドキッとしてみたいそうですね。



## レシピ びっくりぼたもち

<材料 4人分>

もち米	80g
うるち米	80g
粒あん	120g
A	きな粉 12g
	砂糖 12g
	塩 少々

<作り方>

- ① もち米とうるち米は、炊く3時間前に洗って水につけてから炊く。
- ② ①を軽くつき、丸めて、中に粒あんを入れる。
- ③ ②にAをまぶす。

