



令和7年3月

摂津ポッポせんりおか保育園

早いもので今年度も最後の月となりました。この1年でどのクラスもご飯の食べる量が増え、「おかわり〜！」と子ども達の声がたくさん飛び交うようになり、とてもたくましく成長しました。残りわずかな給食の時間を楽しく過ごしてもらいたいと願っています。

### 3月3日はひな祭り



桃の花がきれいに咲くことから、「桃の節句」とも言います。女の子の成長と幸せを願い、ひな人形を飾り、ひし餅やあられ、ちらし寿司、はまぐりのお吸い物などのごちそうを食べてお祝いします。

#### ひし餅・あられ

赤は桃の花の色で魔除け、白は雪で清らかさ、緑は大地を表します。ひなあられは四季の色を表すともいわれ、どちらも健康を願うとされます。



#### ちらし寿司







縁起のよい食べ物をふんだんに使うことで、将来の健康と幸福を願います。エビは長寿、豆はマメに働けるという意味があります。

#### はまぐりのお吸い物

はまぐりの貝殻は、同じ貝としかぴたり合わないことから「よいパートナーに恵まれて幸せになるように」と祝い膳として出されるようになりました。



**共食でもっと美味しくもっと楽しく！  
家族や友達、地域の人など、誰かと一緒に  
食事をすることを「共食」と言い一緒に  
食べるといいこといっぱい！！**

-  美味しく食べられる
-  苦手な食べ物が食べられる
-  食事のマナーが身につく
-  絆が深まる
-  協調性が育まれる
-  食文化が継承される


みんなで一緒に食卓を  
囲んで楽しい食事の  
時間になるといいですね！



#### ひな祭りおやつを提供します

ふんわりいちごムース ミニカップ5個分

- |      |         |             |
|------|---------|-------------|
| 苺    | 200g    | ①苺の葉を取り、洗って |
| 米粉   | 20g     | ヘタ部分を切る。    |
| レモン汁 | 小さじ2    | ②苺とレモン汁をフード |
| 牛乳   | 400cc   | プロセッサーにかけピ  |
| 砂糖   | 40g     | ューレ状にして半分は  |
| 寒天   | 小さじ3分の2 | ソース用に分けておく。 |
- ③ミキサーに、牛乳、砂糖、寒天、米粉を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④鍋に③を移し、弱火でとろみがつくまで温める。
- ⑤とろみがついたら分けておいた苺を鍋に入れ、よく混ぜる。混ぜたらカップに注いで冷蔵庫で冷やし、ムースが冷えたらソース用に分けておいた苺をかけて完成。

 作っててくださいね 