

一年間があっという間に過ぎ、らいおん組はもうすぐ卒園の時を迎えようとしています。他のクラスの子ども達も、お兄さん、お姉さんになるんだ！と、わくわくドキドキ、期待を膨らませています。

今年度最後の献立は、子どもたちに人気のあったメニューを多く取り入れました。中でもらいおん組リクエスト献立weekは、子どもたちの大好きなメニューがたくさん！麻婆豆腐、鶏のから揚げ、カレーライス、ちゃんちゃん焼き、ポテトサラダにマカロニサラダ等々。少し渋いメニューで、カレイの煮つけも入っています。カレイは身が柔らかい事もあり、子ども達からも好評な食材です。

寒暖差の激しいこの季節、しっかり食事と睡眠をとり、元気に過ごしましょう！

☆3月3日はひな祭り！

桃の節句ともいわれるひな祭りは、中国から日本に伝わり、平安時代に行事となった、古くから親しまれるお祭りの一つです。節句は元々、男女の区別はなかったのですが、5月の端午の節句の菖蒲(しょうぶ)を「尚武(しょうぶ)」とかけるようになったのに対し、桃の節句を優雅な女の子のお祭りとして楽しめるようになりました。

ひな祭りといえば、美しいひな人形を飾る他に華やかな食事も楽しみですよ。白酒、はまぐりのお吸い物、菱餅・・・これらの食べ物には、女の子の厄払いや長寿、良縁など、様々な願いが込められています。

保育園では、鶏そぼろのちらし寿司に「まめに生きられるよう」いんげん豆、えびの天ぷらは「長寿」など子どもたちの健やかな成長を願う食材を使用しました。

男の子も女の子も、これからの成長を願い、みんなでひな祭りをお祝いしましょう！

<クッキング>

めばえ

1日(月) しめじとわかめのすまし汁を作ろう！

10日(水) ブロッコリーのガーリックソテーを作ろう！

15日(月) 菜の花のお浸しを作ろう！

26日(金) ちゃんちゃん焼きを作ろう！

つぼみ・みのり

15日(月) 菜の花のお浸しを作ろう！

18日(木) 桜餅を作ろう！（らいおん）

24日(水) 新玉ねぎのおかか和えを作ろう！



○楽しみたくさん！ロールケーキ★

材料(24×26cmの天板1枚)

| | |
|-----------|-----------------------|
| 生地 | はじめにやっておくこと |
| 卵・・・2個 | ・卵は室温に戻す |
| 薄力粉・・・40g | ・オーブンを180℃に余熱 |
| 砂糖・・・40g | ・天板にオーブン紙を一回り大きく切って敷く |

<作り方>

- ①卵黄と卵白に分け、卵黄をもったりするまで泡立てる
- ②別のボウルに砂糖と卵白を入れ、ピンと角が立つまで泡立て、メレンゲを作る
- ③泡がつぶれないよう、1/4位を①に加えさっと混ぜる。薄力粉をふるい入れて、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜ、残りのメレンゲを2回に分けて入れ、さっくり混ぜる
- ④天板に流し入れて平らにし、11～12分焼く。竹串を刺して、何も付いてこなければOK! 冷めたらスポンジの紙をはがす
- ⑤ラップをスポンジよりやや大きめに切り、スポンジをのせる
- ⑥焼き色のある面に冷めた生地にクリームを均一に塗り、好みの果物を乗せ、端からくるくと太巻きのようにラップで巻き、残りのラップで端まで包む。冷蔵庫で1～2時間ねかせ、食べる前に切り分ける

☆クリームや果物の味を変えると、色々なアレンジができます！