

まだ寒暖差が激しい日が続いていますが、日中は日差しが暖かくなり少しずつ春に近づいてきていますね。子どもたちも卒園や進級に向けて、期待に胸を膨らませているように見えます。今年度の始めと比べると、お米の量が4.3kg→5.7kgにまで増えたり、食べられなかったものを今日は食べることができた！という声を聞いたりすると、子どもたちの成長がうかがえます。

また、今月は卒園を控えているらいおんさんにありがとうの気持ちを込めて、『らいおんさんリクエストweek』を行います♪(3/21～24)♥マークの付いたものがリクエストしてくれたメニューです！それ以外にも餃子やラーメン、ポテトサラダなどの意見があり、それらは他の週に入れさせて頂きました。らいおんさんが喜んでくれると嬉しいです。

今年度も残りわずかですが、体調を崩さないように気を付けましょう！

お家で簡単♪

## ☆桃の節句（ひな祭り）について☆

桃の節句は代表的な日本の行事の一つですね。現在は女の子の健やかな成長を願う日とされていますが、元々は中国から伝わったもので、当時はひな人形を川に流すことで災厄を免れようとしていたそうです。今回は桃の節句に食べられるものの意味をまとめました！

- ・はまぐりのお吸い物…はまぐりは最初に対になっていた貝同士以外では絶対に合わないと言われたことから、『一生涯一人の相手と添い遂げられるように』という親の願いが込められているそうです。
- ・菱餅…三色の色にはそれぞれ赤は魔除け、白は清浄、緑は健康という意味があるそうです。また『雪が解け(白)、新芽が芽吹き(緑)、やがて桃の花が咲く(赤)』というように春を表しているとも言われています。
- ・白酒…元々は『桃花酒』と呼ばれる桃の花を漬けたお酒で、桃は邪気を祓い長寿に通じる縁起物だったため飲まれるようになったとされています。

## クッキング

<めばえ>

6日(月) ロマネスコを茹でてみよう！

13日(月) かぶのさっぱり和えを作ろう！

17日(金) りんごを買いに行こう！

27日(月) ブロッコリーとカリフラワーを比べよう！

28日(火) 菜の花のお浸しを作ってみよう！

<つぼみ、みのり>

7日(火) きんぴらごぼうを作ろう！

13日(月) かぶのさっぱり和えを作ろう！

15日(水) 桜もちを作ろう！(らいおんさん)

## 桜もち

【材料】(10個分)

- ・小麦粉 90g
- ・砂糖 60g
- ・こしあん 250g
- ・水 120ml
- ・白玉粉 小1
- ・サラダ油 適量
- ・食紅 少々
- ・さくらの葉 10枚

【作り方】

1. ボウルに白玉粉を入れ食紅を溶かした水を少しずつ加え、よく混ぜる。
2. 別ボウルに小麦粉、砂糖を入れ1を少しずつダマにならないように泡立て器で混ぜる。
3. 色がムラにならないようしっかり混ぜ生地が下にスーッと落ちる程度の固さにする。
4. フライパンに油を引き生地を大きじ1ほど流して小判形に広げる。
5. 表面が乾いたら焼き上がっているため返さずクッキングシートにとって冷ます。
6. 冷めたらあんをのせて巻き、桜の葉を巻く。