



平成30年 3月号
はごろも保育園



もうすぐ卒園・進級！！



1年も終わりに近づきました。園での給食、おやつ、クッキングなどの楽しい時間を、友達や保育者とすごしてきた1年間。体も心も1年前とは見違えるほど大きくなりました。締めくくりの3月も十分な睡眠と栄養を心掛け、元気に新年度を迎えたいものですね。

クイズ1

ひなまつりに食べるお寿司は？

- ①手巻き寿司
- ②ちらし寿司
- ③にぎり寿司

正解は②

ちらし寿司には、えび(長生き)、れんこん(見通しがきく)、豆(健康でまめに働ける)など、お祝いにふさわしく、縁起の良い具材が用いられています。また、春の魚介類や野菜も加わることから、定番の料理として広まったと言われています。



ひなまつり

3択クイズ

ひなまつりの由来がわかる3択クイズ。家族で楽しみながら由来を伝えましょう～



クイズ2

ひなまつりに食べる

お吸い物に入れるのは？

- ①あさり
- ②はまぐり
- ③あまぐり

正解は②

はまぐりは2枚の貝殻がぴったり合わさることから、よい結婚相手に恵まれ、仲よく暮らしていけるように、という願いが込められています。地域によっては、貝殻の両方に、はまぐりの身を入れて、夫婦の幸せを表す風習があります。



クイズ3

ひなまつりに食べるお菓子は？

- ①おせんべい
- ②ちとせあめ
- ③ひなあられ

正解は③

その昔、人形を持って野山や海辺に出かけて春の景色を見せてあげる人形(ひいな)あそびという風習がありました。その時にひなあられを持って行ったのが、ひなあられの始まりと言われています。ひなあられの桃色・緑色・黄色・白色はそれぞれ春夏秋冬を表し、1年を通して健康でいられるようにとの願いが込められています。



生でも加熱してもおいしい！たまねぎを食べよう

たまねぎを切った時のツンとした香りは、硫化アリルという成分で、ビタミンB1の吸収を高めてくれます。また、カリウムが豊富で亜鉛や食物繊維も含んでいます。加熱すると甘みが出るので肉料理と相性がよく、カレーなどの煮込み野菜にはかかせません。春に出回る新たまねぎは、みずみずしくて辛みが少ないのが特徴。ハムやツナなどと一緒に炒めるだけで、優しい味の一品ができます。

