

# 給食だより

白岡(西・高岩・千駄野)保育所  
令和5年3月発行

柔らかな日差しとともに、暖かい日が増えてきました。早いもので、今年度も残すところ1か月となりました。毎日の食事の中では、食べる量が増えたり、食べられるようになったものがあつたりと、成長する姿がみられて嬉しいです。卒園・進級に向けて、生活リズムや食事のバランスを見直してみましょう。



## 3月3日は「ひなまつり」

ひなまつりとは、桃の節句のことです。女の子の健やかな成長や幸せを祈って、お祝いをします。雛人形は、子どもたちの代わりに病気や事故から守ってくれるとされています。そのため、女の子が元気で幸せになるように、お祝いの気持ちや願いを込めて飾ります。

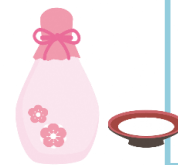
### 《 菱餅・ひなあられ 》

3つの色に願いが込められています。  
桃色「魔除け」  
白色「子孫繁栄・長寿」  
緑色「健康」



### 《 白酒(甘酒) 》

厄除けや、  
不老長寿を願います。



### 《 ハマグリの潮汁 》

ハマグリは二枚貝で対の貝殻しか組み合わないことから、将来夫婦円満に暮らせるようにという意味があります。



### 《 ちらし寿司 》

縁起の良い食材がたくさん入っており、見た目も華やかなひなまつりの定番メニューです。



## ☆ほうれん草のマフィン☆



【材料】6個分

ホットケーキミックス・・・110g  
ほうれん草・・・50g  
たまご・・・1個  
無塩バター・・・30g  
豆乳・・・40cc  
砂糖・・・20g

【作り方】

- ①茹でたほうれん草と豆乳を、ペースト状になるまでミキサーにかける。
- ②ボウルに柔らかくもどした無塩バター、砂糖を加えよく混ぜ合わせる。溶きほぐした卵を少しずつ加えよく混ぜ合わせる。
- ③①を加えて混ぜ合わせたら、ホットケーキミックスを少しずつ加え、ゴムベラでさっくり切るように混ぜ合わせる。
- ④170℃に予熱したオーブンで20分焼き、火が通ったら出来上がり♪