

3月

へきなんこども園子育て支援センター

食育だより



ぱくぱく



発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol. 172

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

<http://www.tcp-ip.or.jp/~hekinan>

### 今月のテーマ 『 ひな祭りについて知ろう 』

3月3日はひな祭りです。女の子がいる家庭ではひな人形や桃の花を飾り、ちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べてお祝いすることも多いのではないのでしょうか。しかしなぜひな祭りを女の子の日としてお祝いするのか、その由来を知っている方は少ないかもしれません。

きちんと由来を知って毎年のひな祭りをさらに楽しく過ごせるといいですね

#### ○ひな祭りの由来○

中国で行われていた『上巳の節句』が日本に伝わってきたといわれています。元々は邪気や厄を払うための行事で人形に自分の邪気をうつして川に流すという『流し雛』が行われていました。

時代とともに川に流すのではなく家に飾るようになり、貴族の中で流行っていたおままごのような『ひな遊び』と合わさってひな祭りになったといわれています。

#### ○ひな祭りの食べ物○

・はまぐりのお吸い物…はまぐりの貝がらは対になっている貝がらでなければぴったりと合いません。このことから仲のいい夫婦を表し、一生一人と添いとげられるようにと願いが込められています。

・ひなあられ…ピンク、緑、黄色、白の4色でそれぞれ四季を表しているといわれています。でんぷんが多く健康にいいことから『一年中娘が幸せに過せるように』と願いが込められています。

・ちらし寿司…ちらし寿司にはれんこんや海老など様々な縁起のいい食べ物が使われており、将来食べるものに困りませんように。という願いが込められています。

おすすめレシピ



### 『 さばの味噌煮 』



材料 《 4人分 》



- ・さば 4 切
- ・すりおろししょうが 小さじ1
- ・水溶き片栗粉 適量
- ・みそ 大さじ4
- ・さとう 大さじ4
- ・酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・水 適量

#### 《作り方》



- ① 鍋に魚が浸るくらい水を入れる
- ② 調味料を混ぜ合わせておく
- ③ 水がふっとうしたらサバとしょうがを入れる
- ④ サバに軽く火が通ったら②を入れ中火で煮る
- ⑤ 水溶き片栗粉を入れ軽くとろみをつけたらできあがり！

園では赤みそで作っていますが、合わせみそでも白みそでも美味しくできあがります。よかったらお試しください！



#### ✿水溶き片栗粉について✿

片栗粉と水の割合は「1：2」がおすすめです！水の量が多くなるほどとろみがつくまで時間がかかり、ゆるいととろみに仕上がります。また片栗粉は使う直前ではなく早めに混ぜ合わせておくとダマになりにくくなります！しかし沈殿してしまうので使う直前にももう一度混ぜてから使ってくださいね。そして入れてから絶えず混ぜると失敗せずとろとろのあんかけができますよ♪