

# ぱくぱく

2026.3.1

発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol.231

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394



## おすすめレシピ

### 『パナコッタ』



材料 《 4人分 》

<ul style="list-style-type: none"> <li>・粉ゼラチン 5g</li> <li>・水 50cc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳 300cc</li> <li>・生クリーム 200cc</li> <li>・砂糖 60g</li> <li>・バニラエッセンス 少々</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>】 A</li> </ul>



### 今月のテーマ「食べ物を大切に」

園では、この1年を通して色々な食べ物について触れながら、感謝の気持ちを大切にしてきました。何でも簡単に手に入れやすい今の時代では、食べ物の『大切さ』をつい忘れてしまいがちです。食べ物は豊かな自然の恵みを受け、多くの人の時間と労力をかけて、私たちのもとまで届けられます。そんな、食べ物のありがたみについて、改めてみつめてみましょう。

### 食べ物はどこからやってくるの？



### 『いただきます』と『ごちそうさま』

私たちが生きているのは、たくさんの命のおかげです。「いただきます」と「ごちそうさま」には、食事が食卓に並ぶまでに、関わってくれたたくさんの人たちに対する感謝が込められています。食事の前と後には、きちんと心を込めて言うことで、感謝の気持ちを忘れないようにしたいですね。

### 《作り方》

- ①粉ゼラチンと水を混ぜてふやかしておく。
- ②A を鍋に入れ火にかけ、沸騰させないように溶かす。
- ③溶けたら①を入れ、余熱で溶かしバニラエッセンスも加える。
- ④③を容器に入れ、冷蔵庫で冷やし、固まったら出来上がり！

### 3月3日はひな祭り

ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を願う日です。本来、邪気を払うためのものでしたが、時代とともに賑やかな風習に変化してきました。ちらしずしや、ひなあられ、白酒などを用意し、盛大にお祝いするご家庭も多いようです。それぞれの食べ物には意味があり、ちらしずしは、レンコンやエビなどの縁起の良い食材が使われており、将来食べ物に困りませんように。ひなあられには、ピンク、緑、黄、白の4色で四季を表しているといわれています。

