



一年を振り返って

豊中みどり幼稚園

もうすぐ今年度も終わりですね。寒い冬もだんだん終わりに近づき暖かな春がみえてくるようになりました。みなさんは、幼稚園やお家でどのような食生活を送っていましたか？1年間どのように過ごしてきたのか、振り返ってみましょう！！

- ①食事の前には必ず手をきれいにあらった。
(はい いいえ ときどき)



- ②食事の準備や後片付けをよく手伝った。
(はい いいえ ときどき)



- ③感謝の気持ちを込めて、あいさつした。
(はい いいえ ときどき)



- ④毎日朝ごはんを食べて、登園した。
(はい いいえ ときどき)



- ⑤おやつは決まった時間に食べ、食べ過ぎなかった。
(はい いいえ ときどき)



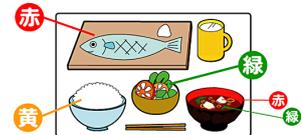
- ⑥よい姿勢で食べた。
(はい いいえ ときどき)



- ⑦よくかんでゆっくり食べた。
(はい いいえ ときどき)



- ⑧毎食、赤・黄・緑のそろった食事をした。
(はい いいえ ときどき)



～桃の節句 ひな祭り～



ひな祭りは女の子の健やかな成長を祈る行事です。

ひな祭りには雛あられや菱餅など様々な食べ物がありますが、どのような意味があるのでしょうか？

○雛あられ : 餅に砂糖を絡めて炒ったお菓子で、ピンク・緑・黄・白の4色はそれぞれ四季を表しています。でんぷんが多く健康に良いことから「1年中娘が幸せに過ごせるように」という願いが込められています。



○菱餅 : 緑・白・ピンクの3色の餅を菱形に切って重ねたお菓子で、色にはそれぞれ意味があり緑は「健康や長寿」、白は「清浄」、ピンクは「魔除け」の意味があるとされています。



○はまぐり : はまぐりの貝殻は同じのはまぐりでないとぴったりと合わないので、このことから仲のいい夫婦の事を表し、一生一人の人と添い遂げるようにという願いが込められています。

○ちらし寿司: ちらし寿司には意味はないのですが、中に入る具材に意味がありエビには「腰が曲がるまで長生き出来る様に」と、れんこんには「将来の見通しが良くなる様に」など様々な意味のある具材があります。

旬！【よもぎ】



よもぎの旬は3～5月頃。日本では、春に新芽を摘み、もち・だんごに混ぜたり、おひたしや天ぷらにしてその香りを楽しみます。

よもぎは薬効の範囲が広い薬草としても有名です。カロチン、クロロフィル、ビタミン、カルシウム、食物繊維などがバランス良く含まれていて整腸作用があり、便秘にもよいとされています。さらには、臓器の機能を正常に保ち、老廃物がたまらないよう体外に排出し、血液を浄化する効果があるともいわれているそうです。

春の節句といえば「桃の節句」と「端午の節句」が有名ですが、どちらにもよもぎを使った餅が用いられます。よもぎは薬や食料として古くから利用されている他に、邪気払いの行事に使われる神聖な野草でした。旬のものを使

♪ よもぎ団子 ♪

材料(約40個)

- ・ 白玉粉120g
- ・ 上新粉80g
- ・ 砂糖(だんごに入れる分)40g

作り方

①よもぎをゆでる

よもぎは水洗いします。ごみをていねいに取り除きます。

塩を入れたお湯でゆで、水にさらし、しぼります。

包丁で細かく刻み、たたきます。又は、すり鉢で小さくします。

②まぜてだんごにする

白玉粉と上新粉と砂糖を混ぜ、よもぎと水100ccを入れ、耳たぶくらいのかたさにこねる。

③ゆでる

だんごにしてゆで、浮きあがってきたから1～2分したら取り出します。冷水に取り、だんごをしめる。

水を切ります。