

3月

# 給食だより



寒さの中に少しずつ春の気配を感じる3月。今年度も残りわずかとなりました。食べられる量が増え、苦手なものに挑戦する姿から大きな成長を感じます。栄養バランスの良い食事を心がけ、新しい生活を元気に迎えましょう。

## 今月の行事料理



【3日(火) ひなまつり】

昼食：ひなまつりごはん  
午後おやつ：いちごケーキ

【27日(金) 誕生食】

昼食：わかめごはん  
午後おやつ：黒糖ケーキ



### ひなまつりってなに？

ひなまつりは、3月3日の「桃の節句」とよばれる日本の伝統行事です。むかしの人は、紙で作った人形に病氣やよくないことをうつし、川に流して元気に過ごせるよう願っていました。これが、ひな人形を飾るはじまりだといわれています。今では、女の子がすこやかに成長し、幸せに過ごせますようにという願いをこめてお祝いする日。ちらし寿司やはまぐりのお吸い物など、縁起のよいごちそうを味わうのも、ひなまつりならではの楽しみになりました。

## お家で作ってみよう!

### いちごケーキ

材料 3歳以上児1人分

- 油.....3g
- 砂糖.....3g
- 豆乳.....15g
- 小麦粉.....18g
- ベーキングパウダー.....0.7g
- いちごジャム.....3g
- 水.....0.8g

作り方

- ①油～豆乳を混ぜる。
- ②ふるった小麦粉・ベーキングパウダーを①に加え、混ぜ合わせる。
- ③ジャムと水をなめらかになるまで混ぜ、ジャムソースを作る。
- ④天板または型に生地を流し込み、その上に③のジャムソースをスプーンなどで縞模様にする。
- ⑤竹串やフォークなどで、ぐるぐるとマーブルになるように混ぜて、焼く。  
※マーブル模様にせず、ジャムソースを生地の上に塗って焼いてもよい。  
オーブン：170℃ 15～25分程度



※写真は小麦粉使用バージョンです

材料 3歳以上児1人分

- 油.....4g
- 砂糖.....5g
- 豆乳.....20g
- 米粉.....18g
- ベーキングパウダー.....0.8g
- いちごジャム.....3g
- 水.....0.8g

※米粉バージョンのレシピです(アレルギー献立で提供)

作り方

- ①油～豆乳を混ぜる。
- ②ふるった米粉・ベーキングパウダーを①に加え、混ぜ合わせる。
- ③ジャムと水をなめらかになるまで混ぜ、ジャムソースを作る。
- ④天板または型に生地を流し込み、その上に③のジャムソースをスプーンなどで縞模様にする。
- ⑤竹串やフォークなどで、ぐるぐるとマーブルになるように混ぜて、焼く。  
※マーブル模様にせず、ジャムソースを生地の上に塗って焼いてもよい。  
オーブン：160℃ 18～25分程度