

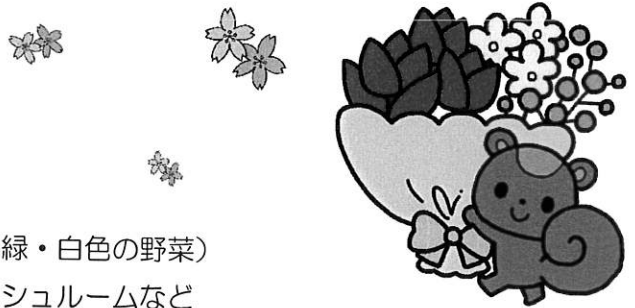
今年も残すところわずかとなりました。一年間で心身共におおきく成長した子どもたち。毎日の食事の中でも、食べる量が増えたり、苦手なものをたべられるようになったりと、成長を感じられるところがあったのではないのでしょうか。次年度に向けて、生活バランスや食事のバランスを見直しと振り返りをしてみましょう。

## 栄養バランスの良い食事

「まごわやさしい」を意識しましょう！

- ・ま：まめ 豆製品…大豆、小豆、味噌、豆腐など
- ・ご：ごま ごまなどの種実類…ごま、ナッツなど
- ・わ：わかめ 海藻類…わかめ、ひじき、海苔など
- ・や：やさい 野菜類…葉菜類、根菜など（できれば赤・緑・白色の野菜）
- ・し：しいたけ きのこ類…しいたけ、えのきたけ、マッシュルームなど
- ・い：いも イモ類…じゃがいも、里芋、かぼちゃなど

「まごわやさしい」はいつもの食事にプラスするだけで始められるので、少しずつ取り入れてみてくださいね。



## 3月3日はひな祭り

### ひな祭りに食べるものと由来

はまぐりの吸い物…はまぐりの二枚の貝殻がぴったりと合う様子から、夫婦円満を願う縁起物とされています。  
ちらし寿司…祝いの意を込め、縁起の良い具を彩りよくちらし、子どもの成長を願いが込められています。  
ひし餅…3色のお餅にはそれぞれに、桃色は魔除け、白色は清浄、草色は健やかな成長 という意味があります。

## 五目ちらし寿司

<材料：3~4人分>

### ●酢飯

- ・米 2合
- ・昆布 1枚

A 酢 50ml

A 砂糖 大さじ1

A 塩 少々

### ●具材

- ・たけのこ 50g
- ・干しいたけ 10g
- ・油揚げ 1枚
- ・にんじん 20g
- ・さやえんどう 20g

B かつおだし 150ml

B 濃口しょうゆ 大さじ1

B みりん 大さじ1

B 砂糖 大さじ1



<作り方>

- 1.米は洗って昆布を入れて炊飯する。
- 2.たけのこ、油揚げ、にんじん、さやえんどうは細く切り、さやえんどうは茹でておく。
- 3.鍋でBを合わせてひと煮立ちさせたら、たけのこ、油揚げ、人参を入れて煮汁が少なくなるまで煮る。
- 4.米が炊けたら合わせAを混ぜて、さらに3で煮た具材を加えて混ぜる。
- 5.器に盛ってさやえんどうをちらす。



つくしんぼ保育園で人気の五目ちらし寿司。彩りもきれなのでおすすめの一品です。市販のもので手軽に済ませるのも良いですが、添加物等も気になるところ。手作りなら安心の食材料で、意外と簡単に作れるので、ひな祭りに限らずに試してみてくださいね。