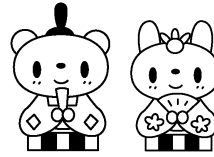


# 給食だより



## 3月

2012年3月号  
シャローム三育保育園

今年度も残すところ、1か月になりました。

乳児クラスのお野菜の残量も日に日に減り、頑張ってお食べてくれていることを感じています。幼児クラスではほぼ毎日、残量がありません。とてもうれしいことです。

くま組さんは、今月で保育園の給食を食べるのが最後になりますね。残り1か月、給食室一同、安全で美味しい給食を提供していけるように力を合わせていきます。

## ☆今月のメニュー☆ アメリカンマフィン

2月のおやつで、好評だった「アメリカンマフィン」のレシピを紹介いたします。混ぜるだけの簡単なおやつですので、ご家庭でもどうぞおためし下さい。

### <材料> 6個分

薄力粉	150g
ベーキングパウダー	3g (小さじ1)
牛乳	75cc
卵	1個
砂糖	80g
バター	50g
バニラエッセンス	少々

### <作り方>

\*オーブンを180℃に予熱しておく。

- ①大き目のボールにバターを計り、室温で軟らかくしておく。
- ②薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ③①のバターを白くなるまで泡だて器で混ぜる
- ④③に砂糖を入れ、さらによく混ぜる。
- ⑤④に溶いた卵を少しずつ入れ、よく混ぜる。
- ⑥⑤に②を一度にいれ、ゴムベラで切るように混ぜる。バニラエッセンスを入れる。
- ⑦型に入れ、180℃のオーブンで30分焼く。  
できあがり。

(焼き具合は加減してください。)

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

## 《日本の五節句》

日本には、1年を通して、健康や幸せを願ったたくさんの風習があります。

その中でも、季節の変わり目、節目に行われているのが“五節句”です。

五節句とは

- ・人日（じんじつ）の節句  
1月7日の七草粥の日
- ・上巳（じょうし）の節句＝3月3日の桃の節句
- ・端午の節句（5月5日）
- ・七夕の（しちせき/たなばた）の節句（7月7日）
- ・重陽（ちょうよう）の節句＝菊の節句

重陽の節句は9月9日に行い。

邪気を払い、初寒を防ぐというグミの実を飾り、長生の効能がある菊花酒を飲み、

長寿を願い、災難を払うという風習だそうです。



←グミの実

このように、日本人は節目、節目に、幸せと健康を願い。桃の節句や端午の節句には子どもの健やかな成長と将来の幸せを願う姿が想像できます。

給食の行事食を通して、今後もお子様の健やかな成長を願っています。