



# 給食だより

令和3年3月1日  
育暎保育園  
栄養士 風口 美保

今年度もあと1ヶ月です。この1年で嫌いなものが食べられるようになった、お箸が上手に使えるようになったなど、成長した部分はなんだろう？と振り返ってみてください。そしてまた来年度にむけて新しい目標をたてて、食事を楽しく美味しく食べられる環境づくりができれば良いですね！



ひな祭りは、女の子の健康と幸せを祈る日で、「桃の節句」「上巳の節句」ともいいます。この日はひな人形などを飾ったり、ちらし寿司やはまぐりのすまし汁などを食べたり、白酒を飲んだりします。



## “ひしもち”のいわれ

色の順は、たいてい下から緑・白・桃色の3色です。ひしもちには昔、緑の部分に薬効成分のある“ヨモギ”と桃色の部分に“クチナシの実”が使われていました。桃色のもちには「健康の祝い」、白いもちには「清浄の表し」、緑の草もちには「春先の芽吹き」から「もえる若草」をたとえているといわれています。



## ビスケットケーキ

### ● 材料(1人分) ●

- ・ビスケット 3枚  
(マリービスケット、かあさんケットなど)
- ・豆乳(牛乳でも可) 10g
- ・生クリーム 30g
- ・ヨーグルト 15g
- ・砂糖 8g

### ● 作り方 ●

- ① 生クリームに砂糖を入れ、角が立つくらいの固さに泡立て、ヨーグルトを加え、さらに泡立てる。
- ② ビスケットを豆乳にくぐらせる。
- ③ ②にクリームを塗り、それを3枚重ねる。
- ④ 周りにもクリームを塗りラップ等で包み、冷蔵庫に最低3時間休ませる。
- ⑤ フルーツをお好みで乗せてもおいしいです。

☆ 保育園では大きなバットに3段重ねにして切り分けました。とても好評で、わかば組さんからまた食べたい！！とリクエストがありましたが、3月の献立には入れられませんでした。とても簡単なので、ぜひご家庭で作ってみてください。

