

きゅうしょくだより

令和8年3月 蟹ヶ谷保育園

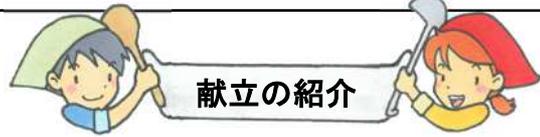


旬の食材と献立

●のらぼう菜

川崎市の伝統野菜で、多摩区や麻生区で多く生産されています。甘みのある軟らかい食感が特徴で、くせが少なく食べやすい野菜です。

◆みんな美味しい！郷土の味レシピコンテストおかず部門にてグランプリを受賞した「川崎春巻き」、同じくおやつ部門にてグランプリを受賞した「のらもっぱ」を献立に取り入れました。どちらも「のらぼう菜」を使用しています。



献立の紹介

春のお彼岸に合わせて、「ぼたもち」を取り入れました。彼岸は、年に2回（3月と9月）、お墓参りやお供えをしてご先祖様を供養する期間です。

お彼岸には、仏壇に「ぼたもち」や「おはぎ」をお供えする風習があります。春に美しく咲くぼたんの花をイメージして作るのが、「ぼたもち」です。

保育園では、米ともち米を混ぜて炊き、軽くついて丸めて、まわりにあんこや黄名粉をまぶして手作りしています。



ひなまつり



ひなまつりは3月3日の「桃の節句」に行われる女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。

旧暦の3月3日頃は、桃の花が咲く時期であることから一般的に「桃の節句」とも呼ばれるようになりました。歴史は古く、3月上旬の巳の日に災いを人形に移して厄払いをする風習から「流し雛」が生まれました。やがて豪華なお雛さまを家に飾るようになり、女の子の災いを人形に受けてもらい、健やかな成長を願ってお祝いするようになりました。

【ひなまつりの食べ物】

ひしもち



下段の緑色は木の芽、中段の白は雪、上段の桃色は生命を表しています。

ひなあられ



元々は、ひし餅を砕いて作っていました。関西のあられは丸くてしょっぱく、関東のものはお米の形で甘いのが特徴です。

はまぐりのお吸い物

はまぐりは2枚の貝殻がぴったりと合い、ほかの貝殻とは決して合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。女の子が良縁に恵まれ、幸せになるようお願いを込めてお吸い物でいただきます。

桜もち



桜もちには小麦粉で出来た関東風（江戸風）の「長命寺」と、もち米を蒸して乾燥させた道明寺粉を使った関西風（上方風）の「道明寺」の2種類があります。

出典：農林水産省 Web サイトより一部加工

(https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/wagohan/articles/2302/spe14_03.html)