



令和 6 年 3 月  
社会福祉法人  
国立保育会 きたひだまり保育園  
園 長 大 石 雅 一  
調理担当 本 谷 持 田

だんだんと日差しが暖かくなり、春の訪れを感じる季節となりました。心身共に大きく成長した子どもたちも、もうすぐ進級、卒園を迎えます。食を通して、子どもたちの成長を保護者の皆さまとともに見守ることができたことを、心より感謝を申し上げます。



## ひな祭りのちらし寿司

ひな祭りの御飯と言えはちらし寿司です。その具によく使われる、えび・れんこん・豆などの食材は、縁起のいいものと言われており、それぞれに子どもたちの長生きや勤勉さを願う特別な想いが込められています。ひな祭りに食べるちらし寿司に、ぜひ入れてみてはいかがでしょうか。

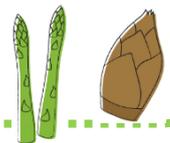
- ◎えび……えびのように腰が曲がるまで長く生きる。
- ◎れんこん……はるか先まで見通しが利く。
- ◎豆……マメに働いて仕事がうまくいく。



## 栄養たっぷり、春の野菜

スーパーや八百屋さんなどで見かける、菜の花や山菜などの春野菜には、独特の苦みがあります。この苦味が、体に良い作用があるのをご存知でしょうか。老廃物の排出を促したり、新陳代謝を高める効果があります。また、カリウム、カルシウム、ビタミンなどの栄養も豊富です。体調を崩しやすい季節の変わり目ですが、春野菜に含まれる栄養素が体調を整えてくれます。春野菜の中でも菜の花、たけのこ、アスパラなどは、食べやすいのでおすすめです。

油で炒めたり、お浸しにするなどシンプルに調理してもおいしくいただけます。



## 鶏肉のレモン風味

☆材料（大人2人、子ども2人分）

- ・鶏もも肉 300g
- ・酒（下味） 大さじ 1/2
- ・塩（下味） ひとつまみ
- ・片栗粉 大さじ 3
- ・油 適量

◎たれ

- ・砂糖 大さじ 1 と 1/2
- ・醤油 大さじ 1 と 1/2
- ・レモン汁 大さじ 1 と 1/2

☆作り方

- ①砂糖、醤油、レモン汁を鍋に入れて火にかけ、たれを作る。
- ②鶏もも肉に酒、塩で下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ③少し多めの油を引いたフライパンを熱し、②を焼く。
- ④中まで火が通り、表面がカリッと焼けたら、①のたれにくぐらせ、できあがり。



レモンの酸味が効いた、ご飯が進むメニューです。  
鶏のささみやむね肉などお好みのお肉どうぞ！