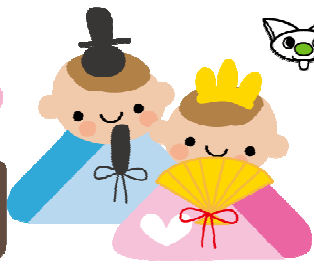




清水台幼稚園

食育通信 H26.3

3月



今年度も残すところ、あと一ヶ月となりました。桃の花がよく似合う、ひな祭り・春のお彼岸・進級・卒園の月です。日足も伸びて、徐々に夕方でも明るくなってきました。まだまだ寒い日もありますが、あちこちで春の兆しを感じるようになり、春を待つところがうきうきしてきますね。



3月3日は ひなまつり

3月3日は『ひなまつり』です。ひなまつりの始まりは、中国が漢と呼ばれていた時代にさかのぼるといわれています。日本には、平安時代から始まったとされ「上巳（じょうし）の節句」である、3月3日に陰陽師を呼び、お祈りやお祓いをさせたそうです。その際、自分に降りかかる災難を自分の人形（ひとがた）にうつし、自分の身代わりとして、川に流していました。また、この頃、身分の高いの少女たちの間では“ひいな遊び”というものが行われていました。ひいなとは、人形のことです。紙などで作った人形と、御殿や、身のまわりの道具をまねた玩具で遊ぶもので、現在におきかえると“ままごと遊び”といえます。長い月日を経て、こうした行事と遊びが重なり合い、現在のようなひなまつりの習慣になったといわれています。

* 諸説あります。



いろんな種類のひながざい



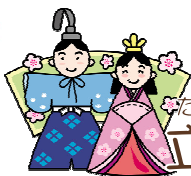
なかに
流し雛



かいひな
貝雛



あわ
座い雛



た
立ち雛

旬の食べ物図鑑 菜の花 -なのはな-



菜の花は、アブラナ科アブラナ属に属し、2月頃から3月にかけての春が旬です。菜の花は他に、「菜花（なばな）」や「花菜（はなな）」とも呼ばれることもあります。菜の花は、ブロッコリーやカリフラワー、チンゲン菜やターツアイ、キャベツや白菜などと同じアブラナの仲間に分けられます。

生産は、千葉県の上総地域や、徳島県、香川県、高知県などの四国などで多く作られています。京都では、「花菜」はブランド京野菜として知られ、主に長岡京市などで作られています。菜の花は本来春が旬ですが、ブランド京野菜の中には“寒咲花菜”のように、12月頃から出始めるものもあります。

菜の花の選び方のポイントは、なるべく花が咲いていない若いもので、葉や茎がシャキッとした新鮮なものを選びましょう。また、下の切り口をみて、茶色く変色した物はやめましょう。保存は、菜花類はむきだしで置いておくとすぐにしなびてしまうので、濡らした新聞紙などで包み、袋に入れて野菜室に入れましょう。その際、なるべく栽培されていた状態である、根の部分を下にして立てて入れる方がもちがよく、茎が曲がったりしません。

* カロテンが豊富!!

菜の花にはβ-カロテンが豊富に含まれています。β-カロテンは、抗がん作用や、免疫力を高める作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、疲れ目や視力の低下を防いだり、粘膜や皮膚や髪健康維持にも効果的とされています。

* ミネラルたっぷり!!

ミネラルとは、五大栄養素の一つで、体の組織をつくる原料となり、体の働きを維持・調節する働きがあるため、人間にとって必要不可欠な成分です。菜の花には、カリウム、カルシウムをはじめ、マグネシウムやリン、鉄など豊富に含まれています。細胞の機能維持の促進、丈夫な骨や歯をつくる効果があります。

Let's cooking!! ひなまつりにぴったり* 3色シフォンケーキ

◎ 材料 [1ホール分]

・小麦粉	80g
・ベーキングパウダー	3g
・卵黄	3個分
・砂糖(卵黄用)	35g
・卵白	4個分
・砂糖(卵白用)	40g
・レモン汁	少々
・牛乳	80cc
・油	30cc
・抹茶	少々
・食紅	少々

◎ 作り方

- ① 粉類はふるっておき、卵白は冷凍庫に入れておきます。
- ② オープンを180度に温めておきます。
- ③ 抹茶と食紅はそれぞれ少量の水で溶いておきます。
- ④ 人肌に温めた牛乳に油を加え、混ぜておきます。
- ⑤ 卵黄と砂糖(卵黄用)を入れて混ぜ、④を加えて、さらに混ぜます。
- ⑥ 卵白は砂糖(卵白用)を数回に分けながら、固めにきめ細かく泡立てます。
- ⑦ ⑥にレモン汁を加え、ゆっくりとした速さで泡立てます。
- ⑧ ⑤のボールに、小麦粉を入れ、⑥の卵白も2〜3回に分けて入れます。
- ⑨ ⑧をピンクの生地用・緑の生地用・プレーンの生地用に分けます。

* ここで、それぞれ泡をつぶさないように出来るだけ
ふわっと 混ぜて下さい!!

- ⑩ 型に 緑・プレーン・ピンクと流し込み、層が崩れないよう静かに、空気抜きをします。
- ⑪ 180度のオープンで約28分焼き、焼き上がりを見て型から外し、切って出来上がりです*

*お好みで、いちごや生クリーム・ミントを添えて☆

