

Table with columns: 日 (Date), 乳児組 (Toddler Group), 献立名 (Menu Name), 材料および体内での働き (Ingredients and Work in Body), おやつ (Snack), 栄養価幼児(乳児) (Nutritional Value Toddler/Infant), 行事 (Event). Rows list daily menus from March 1st to 30th, including items like 'ちらしずし', 'ビーフンいため', and 'わかめうどん'.

◇ひなあられのおはなし◇

野外で神様を祭るとき、保存食として作られたのが始まりといわれています。春夏秋冬を表す『桃色・緑・黄・白の4色』が元々の色だったそうです。

◇白酒のおはなし◇

ひなまつりの歌にもある白酒ですが、アルコール度7%のお酒です。日本酒を作る時、最後に原料を搾り澄んだ液体を製品にしたのが清酒、絞らずもろみを調整したのが白酒です。また甘酒は日本酒と同じ様に作りますが、澱粉を甘い糖分にかえたもので、アルコール度はほとんどありません。

《春分の日》

昼と夜の長さがほぼ等しくなる日を境に風のほうが少しずつ長くなっていきます。春分の日を中日として前後3日の7日間を仏教では彼岸といい、最初の日を彼岸の入り、最後の日を彼岸の明けと呼んでいます。

◇いちごの時期に作ってみませんか

☆いちごジャム☆

- 【材料】いちご：300g・砂糖：100g・レモン汁：大きじ1
① いちごのへたをとって、水で洗います。
② 鍋にいちごを入れて、砂糖をまぶし、レモン汁をふり入れて少し混ぜます。(そのまま1時間くらいおいておきます)
③ ②を火にかけましょう。中火から弱火でコトコト煮てください。
④ 少し煮るとあくがでてくるので、とりましょう。
⑤ 鮮やかな赤色になって、とろみがでてきたらできあがり。

◇保存したい時は・・・

※煮沸した瓶に熱いうちに蓋をしましょう。粗熱がとれたら、冷蔵庫で保存してくださいね。

3月の3才以上児平均提供栄養量(は未満児：エネルギー410(540)・蛋白質18.3(20.6)・脂質16.7(17.6)・食塩1.9(1.9)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはほしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♡マークがついている日はリクエストメニューです。食材の都合で献立を変更する場合があります。

