

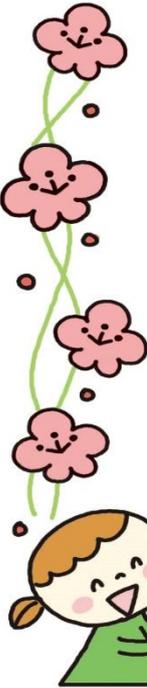


2026年2月27日発行
ミアヘルサ保育園ゆらりん白金
吉田 香澄

柔らかな陽ざしとともに、だんだんとあたたかくなってきて、元気に散歩に出かける子どもたちを目にすることが増えてきました。食事の面でも、子ども一人ひとりが自分のペースで、少しずついろいろなものが食べられるように成長してきましたね。みんなで元気に進級です。

ハマグリのお吸い物

ひなまつりに食べる「ハマグリのお吸い物」。ハマグリは2枚で一對となっており、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。昔、女の子がお嫁に行くときにはハマグリのようにいつまでも夫婦仲良くという意味合いで、花嫁道具のひとつとして持たせていました。女の子の幸せを願って食べるようになったハマグリ。ハマグリはアサリやシジミよりもうまみ成分が多いので、塩や薄口しょうゆだけを使ったお吸い物にすると、味が生きてきます。



恵方巻を作って食べました

2/3は節分の行事食では2~5歳児クラスで恵方巻を自分で巻いて食べました。今年は南南東の方角を向いてお願い事をしながら食べました。子どもたちにどんなお願い事をしたか聞いてみてくださいね。

0・1歳児クラスは感触遊びを楽しみました。感触やおいを楽しみながら触れることができました。

幼児クラスは企業のドールさんによる、バナナのお話やクイズ、ダンスに興味津々で楽しそうに参加していました。普段の食育とはまた違い、いい体験になりましたね！



ハマグリのお吸い物

レシピ

季節を感じる味！

材料（幼児1人前分）

- ・ハマグリ 40g
- ・水 150cc
- ・昆布 1cc 四方1枚
- ・酒 小さじ1/2
- ・塩 0.1g

- ①ハマグリはよく洗い、分量外の3%の塩水で1~2時間ほど砂抜きをする。砂抜き後は軽くすすぐ。
- ②鍋に水と酒を入れ昆布と砂抜きしたハマグリを浮かべ、水から火にかけてだしを取る。
- ③沸騰直前で昆布を取りだし、沸騰後ハマグリが開いたら火を止める。
- ④塩としょうゆで味を調えて出来上がり！

菜の花を食べて春を感じよう

菜の花は春に出回る食材のひとつで、園でも春に登場します。菜の花はビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。

大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌で食べにくいようなので、マヨネーズで

和えたり、肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛らしい菜の花、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味

わってみましょう。

