



2月号  
年長・年中

# キッチンラボ



通信

11月から再開できたキッチンラボ。無事に終わることができましたのも保護者のみなさまのご理解とご協力のおかげだと感謝しています。年長のみなさん、ジュニア（小学生の料理教室）が再開できるようになったら連絡しますね。少し早いです、ご卒業おめでとうございます！

年中のみなさん、来年度もどうぞよろしくお願いいたします！

## 年長・年中組『今日は楽しいひなまつり!』

3月3日は「ひなまつり」 桃の花が咲くころに行われるので「桃の節句」とも言われています。今日は「ひなまつり」にまつわるお話だったね！

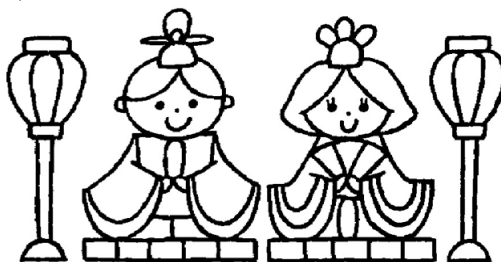
ひな祭りに飾る「ひな人形」の始まりは、なんだったかな？

人型の紙に・・・それを・・・〇〇に・・・流すんだったよね！ その人型がだんだん、今のひな人形の形になっていくんだよね！

「ひな人形」は子どもたちの身代わりとなって病気やケガから守ってくれます。そして、「ひな祭り」は子どもたちの成長を願う平安時代から続く伝統行事です。

これからも大切に受け継いでいきたいですね！

\*〇〇に入る言葉・・・かわ



### 五色 (ごしき)

ひな祭りには、『五色』を使って、山のもの海のもの、自然の恵みに感謝してお寿司を食べる風習があります。『五色』とは、黒・白・黄・青（緑）・赤。

寒い冬、黒い土の上に白い雪が降り積もります。やがて春になると黄色のあたたかい光が降りそそぎ、雪の下からは緑の若葉が芽をだします。そして赤い花が咲きます。こんなお話をしながらお寿司を作ります！



## キッチンラボ・クイズ

ひな祭りには「ひしもち」といって、ひし形のおもちを飾ったり、食べたりします。ひしもちには3つの色が使われています。正解はどれかな？  
幼稚園に飾ってあるおひなさまのかざりを見てね！

- ① みどり・しろ・ピンク
- ② あか・き・みどり
- ③ あか・しろ・き



## ハマグリ

ハマグリは、『浜にある栗』に似ているから、この名前がついたそう！

2つの貝殻がぴったり合わさるハマグリは仲良し！

たくさんの貝殻の中から対を見つける『貝合わせ』という遊びもあります。

縁起物として『雄蝶雌蝶（おちょうめちょう）』の飾りつけていただきます！

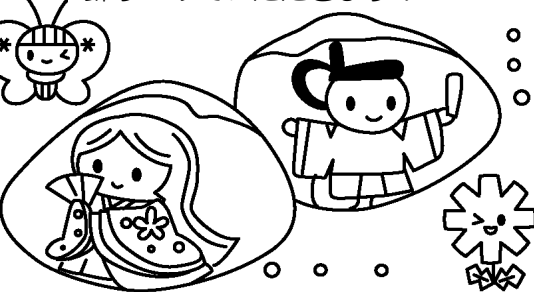


### ◇押しずし◇

- ・合わせ酢はごはんが熱いうちに混ぜよう！
- ・エビが大きい場合は、ちょうどいい大きさに切ってね！
- ・炒り卵は出来たら、お皿に移して、フォークで押しすと、きれいな炒り卵が出来るよ！
- ・3個パックの豆腐の入れ物を使って押しすと、“マイ押しずし”が出来るよ！
- ・豆腐の入れ物を使う時は、エビ→さやえんどう→炒り卵→ごはん→のり→ごはんの順に入れてね！

### ハマグリのだしとかつお昆布だし

おすすめは、かつおと昆布でだしを取りますが、ハマグリのおすすめの場合は、ハマグリからもいいおだしが出るので昆布だけでだしを取ります。かつおと昆布のおだしとハマグリと昆布のおだしの味くらべをしたよ！  
どうだったかな？



### - キッチンラボ・クイズの答え - ①

ひしもちの色の順は下から、緑・白・ピンクの三色。ひしもちは昔、緑色とピンク色には薬効成分のあるヨモギとくちなしの実が使われていました。緑のもちは「春の芽吹き」、白いもちは「清浄の表し」、ピンクのちは「健康の祝い」をたとえているそうです。