



お子さまと楽しむ
クッキング



けいあいがくえん

健やかな子

親子で一緒にクッキング♪ひし餅風蒸しパンを作ってみましょう。

「ひなまつり3色蒸しパン」



【材料】 カップケーキ型8号5個分

- ・小麦粉 150g
- ・ベーキングパウダー 小さじ2
- ・砂糖 45g
- ・牛乳 150cc
- ・サラダ油 大さじ1
- ・抹茶パウダー 小さじ1/2
- ・いちごパウダー 小さじ1

【作り方】

- ① 小麦粉・ベーキングパウダーをふるいます。
- ② ボウルに砂糖を入れ、牛乳・油を少しずつ加えながら、泡立て器でよく混ぜます。
- ③ ②に①を入れ、空気を含ませるように混ぜます。
- ④ ③を3等分にし、1つに抹茶パウダー、もう1つにいちごパウダーを入れ、混ぜ合わせます。
- ⑤ ココットなどの小さな耐熱容器に入れたカップケーキ型に、抹茶生地、プレーン生地、いちご生地の順に流し入れます。
- ⑥ 深めのフライパンに⑤を並べ、1.5cmほど水を入れ、蓋をして中火で15分ほど蒸します。竹串を刺して、とろっとした生地が付いてこなければ完成です。

敬愛学園は身近な子育てのパートナーです。
いつでもお気軽にお尋ねください。
健やかな子はHPでもご覧になれます。

Keiai

5つの子ども像

本園では、楽しく食べる子どもに成長していくことを期待しつつ、次にかかげる5つの子ども像の実現を目指して食育活動を行っています。

- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べ物を話題にする子ども

敬愛学園

URL : <http://www.keiaigakuen.com>

敬愛こども園	TEL042-663-4040
敬愛高倉保育園	TEL042-645-6057
敬愛フレンド保育園	TEL042-678-2921
敬愛たかお保育園	TEL042-667-1077
敬愛きたの保育園	TEL042-646-1631
多摩境敬愛保育園	TEL042-775-1470
敬愛桃の実保育園	TEL042-770-1113
みなみ野敬愛保育園	TEL042-637-5265
敬愛ハーモニー保育園	TEL042-646-5060
敬愛クレヨン保育園	TEL042-669-0161
敬愛シンフォニー保育園	TEL042-669-5501

食事編
令和7年度
6号



ひな祭り
とは・・・

メニュー紹介
「ひなまつり
3色蒸しパン」

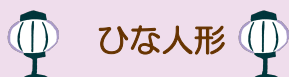
ご家庭での
楽しみ方



KEIAI GAKUEN
Social Well-being Corporation

ひな祭りとは…

もともとは、「上巳^{じょうし}の節句」「桃の節句」といわれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな人形を飾ったり、ひし餅やひなあられなど縁起が良いものをいただきます。ひな祭りを楽しみましょう。



ひな人形

ひな人形は、お子さまの身代わりに災いを引き受け、守ってくれると考えられています。

- 一段目：親王^{しんのう}（お殿さま・お姫さま）
- 二段目：三人官女^{さんにんかんじょ}（お姫さまのお世話をする女性）
- 三段目：五人囃子^{ごにんばやし}（太鼓や笛などの楽器を使い、婚礼の儀式を盛り上げる）
- 四段目：随臣^{ずいしん}（右大臣・左大臣とも呼ばれ、お殿さま、お姫さまを守る）
- 五段目：仕丁^{しちよう}（三人上戸とも呼ばれ、婚礼の儀式のお手伝いをする）



縁起が良い食べもの



「はまぐりのお吸い物」

はまぐりは、貝殻が対になっていることから、良縁の象徴とされています。このことから、一生添い遂げる仲のいい夫婦となるようにと願いが込められています。



「ひし餅・ひなあられ」

赤（桃）・白・緑の色付けがされ、それぞれ桃の花や雪、新芽を表しています。

「ちらし寿司」

ひな祭りに食べられるようになったのは、大正時代以降とされています。具材には、様々な意味や願いが込められています。

えび：腰が曲がるまで丈夫で長生きしますように

豆：健康でマメに働けますように

蓮根：先の見通しがききますように



お子さまの年齢に合わせた、

ご家庭での楽しみ方。

離乳食期（初期～中期）

じゃがいもや人参、ほうれん草をペースト状にし、お殿さま・お姫さまの形にしてみましょう。



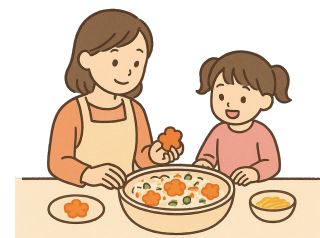
離乳食期（後期～完了期）

お子さまにあった固さのご飯を用意し、ほうれん草、鮭、卵でひし餅風にしてみましょう。



幼児食～

ご家庭で飾り付けをするなど、お子さまも一緒に準備から参加することで、食への興味関心やひな祭りへの期待感が高まり盛り上がります。また、お子さまと一緒にちらし寿司の人参を花型にしてみたり、手まり寿司を作ってみたりと一緒にクッキングをして楽しんでみましょう。



次回、令和8年度 1 号は 4 月中旬発行予定です。