



寒さが和らぎ、春の気配が感じられるようになりました。早いもので今年度も残り1カ月です。4月に比べて心も体も大きく成長した子どもたち、給食を通じて食の興味や関心も育っていたらうれしいです。残りわずかの給食もお友達と楽しく食べて、元気に過ごしてもらいたいと願っています。

ひなまつり

3月3日のひなまつりは、中国の「上巳の節句」が由来とされています。上巳の節句では、厄払いのために川で身を清める習慣がありました。この節句が平安時代に日本に伝わり、紙や草で作った人形に災いを移し、川に流す行事となりました。また、紙の人形で遊ぶ「ひいな（雛）遊び」から、飾られるひな人形へと徐々に変化し、江戸時代には女の子の行事として定着していきました。

ひなまつりのいろいろな行事食

◆菱餅(ひしもち)

下から緑(健康)、白(清浄)、桃色(魔除け)と各色に意味が込められています。

◆ひなあられ

江戸時代、天気の良い日にひな人形を外に持ち出し、海や野山を見せてあげる「ひなの国見せ」を行う時に食べるお菓子があられたことが由来といわれています。関東ではポン菓子を砂糖でコーティングしたもの、関西では塩やしょうゆで味付けしたおかきが主流です。

◆はまぐりのお吸い物

はまぐりは対になった貝としかぴったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされ、良縁に恵まれる願いが込められています。

◆ちらし寿司

れんこんは「見通しが良い」、えびは「長寿」、錦糸卵は「財宝」など、縁起の良い食材を用いたお寿司です。

保育園では、3月4日(水)にひなまつりメニューがあります。梅のふりかけごはんと菱餅の形をした菱餅風ハンバーグ、花麩のすまし汁で可愛く飾り付け、お祝いをしたいと思います。



楽しく豊かな食生活を♪

子どもの健やかな発達に欠かせない「食事」。健全な食生活の積み重ねは、生涯にわたる「食べる力」＝「生きる力」を育みます。乳幼児期は、誰かと一緒に食事をする、野菜を収穫する、調理する、郷土料理や旬の食材を味わうなど、食の体験を広げ、食べる意欲の基礎をつくる大切な時期です。

規則正しい食生活やバランスの良い食事を心がけ、いきいきと暮らす土台をつくっていきましょう。

【食育の目標】

- 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食べものを話題にする子ども



☆人気メニュー☆

3月10日(火) 鶏のレモン風味

【分量】(5人前)

鶏もも肉 400g 片栗粉 30g
水 100ml レモン汁 6g 濃口醤油 30g
砂糖 30g



【作り方】

- ①水、レモン汁、濃口醤油、砂糖を鍋に計り入れ、砂糖が溶けるまで、加熱する。
- ②鶏肉を1口大サイズにカットし、片栗粉をまぶす。
- ③鶏肉を油で揚げる。
- ④③を①のたれに絡めて完成♪

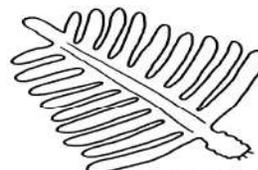


【コメント】

鶏のレモン風味は、子どもたちの大人気メニューで毎月献立に入っています。レモン風味でさっぱりした味付けがとても食べやすいです。鶏肉を魚に変えてもおいしいですし、揚げずに焼いた鶏肉にたれを絡めて食べるのもヘルシーでおいしいです。ぜひお家で作ってみてください。

春野菜を食べよう!

春キャベツ、アスパラガス、さやえんどうなど、軽く茹でるだけで、何もつけなくても甘くておいしい春野菜。旬の時期は味が美味しいだけでなく、含まれる栄養素の量も増えます。食卓の彩りに積極的に取り入れて、野菜そのものの味を楽しんでください。



春を告げる食品

わかめ

わかめは、乾燥品や塩蔵品があるので、1年中食べることができますが、旬は春です。早春から生のわかめが多く出回ります。給食では、わかめごはんや、わかめのみそ汁など、わかめを使った献立を出しています。ご家庭でも生わかめのおいしさを味わってみませんか。



わかめごはん



わかめのみそ汁



若竹煮



お別れ食事会があります

3月19日(木)に、ほし組さんのお別れ食事会があります。その日はほし組さんの為の特別メニューになります。なにが出てくるかは当日までお楽しみです。毎日たくさん食べてくれるほし組さん、感謝の気持ちを込めて作りますので、楽しみにしていてください。

ほし組さん