

きゅうしよくだより

今月の目標
楽しく食事をしよう



おめでとう

3月号

寒かった冬がようやく過ぎようとしています。暖かい日が増え、梅の花が咲き、春はもうそこまでやってきています。

早いもので、今年度最後の月、あらためて子どもたちは一年間で目覚しく成長して行くものだと感じます。19日は卒園式ですが、らいおん組の子どもたちは、すっかりお兄さん、お姉さんの顔になりました。卒園しても給食や調理保育の思い出を胸に、これからの食生活を楽しく健康的にすごしてほしいと思っています。

園の給食は、これからも安全で美味しく手作りを心がけ、多くの献立を通して、給食が子どもたちの成長のお手伝いになればと思っています。



3月3日 “桃の節句” ひなまつり



3月3日のひなまつりは、桃の花の時期であることから「桃の節句」とも言われます。もともとは中国から伝わってきた風習です。古代中国では、3月最初の巳（み）の日にお払いをする習慣があり、身についた汚れを洗い流し、身を清めて、災いや病気をまぬがれようとしていました。この習慣が奈良時代ごろ日本に伝わり、やがて紙や草で人形を作り自分の汚れを移し、川や海に流す『流しびな』という風習になりました。

その後、人形も装飾的になり、平安時代、貴族の娘たちの人形ごっこ、『ひいな遊び』とが結びついて、ひな人形を飾るようになったそうです。現在のような段飾りは、江戸時代から盛んになり、また、3月3日に決まったものこのころです。

「流しびな」の風習は、今も鳥取県などに残っています。



ひなまつりには…

ひしもち (菱餅)



“ひしもち” のいわれ

色の順は、たいてい下から緑・白・桃色の3色。ひしもちには昔、緑と桃色の部分に薬効成分のある“ヨモギ”と“クちなシの実”が使われていました。桃色のもちには「健康の祝い」、白いもちには「清浄の表し」、緑の草餅は「春先の芽吹き」から「もえる若草」をたとえていると言われています。



【ひなあられの歴史】

野外で神様を祭るときの、保存食として作られたのが始まりと言われています。春夏秋冬を表す4色が元々の色だったようです。



蛤 (はまぐり)

～はまぐりのお吸い物を飲んでお祝い～
はまぐりは2枚の貝殻がピッタリ合い、他の貝殻とは絶対に合わず、合うのは一組だけしかないので、将来よい人と巡り会えますようにと娘の幸せを祈って祝います。



室町時代、上巳（3月最初の巳の日）の節句に飲んだしきたりが、今に受け継がれたもので、長寿を祈るものとされています。

白酒

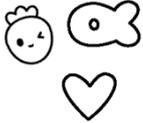
★調理保育をしました★

先月25日に、くま組さんでは「カップ寿司とおにぎり」、ぱんだ組さんでは「ゼリー入りフルーツポンチ」作りをして、らいおん組さんへプレゼント♪ 広いホールでみんな一緒に給食を食べ、楽しいひとときを過ごしました。



調理保育の様子
は、給食
ブログをご覧ください

ぱんだ組



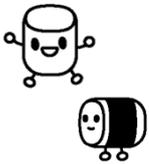
ぱんだ組さんでは、ゼリーをクッキー型で型抜きをして、ゼリー入りのフルーツポンチを作りました。

いちご、白桃、黄桃、みかんの入ったフルーツポンチと、型抜きをしたゼリーを、おたまですくってカップに入れ分け、らいおん組さんへのプレゼントにしました。とっても美味しいデザートが出来上がりました♪



プレゼント
交換も

くま組



くま組さんでは、カップ寿司にチャレンジ！おにぎりは、ラップおにぎりを毎月作っているの、あっという間に出来上がり♪でした。

まずは、カップ寿司の材料の準備をしました。炒り卵に使う卵を1人1個ずつ割りました。前回の調理保育でも卵割りにチャレンジしたり、おうちで練習してきたおともだちもいて、とても上手に割っていました。人参の型抜きもしました。カップにお好みの具材とごはんを交互に入れ、ギュッと押したらできあがり♪給食のときに、カップをひっくり返してお皿に入ると、とてもきれいなカップ寿司がいくつもできていました。もちろん味も最高～☆ 来年は、らいおん組さん。いろいろなお料理にチャレンジしたいですね！

調理保育での「食育」

調理保育を通して、作ることや食べることの楽しさを知ることができます。また他の人に分けて食べてもらうことで、食べてもらう喜びや食べることへの興味も広がるのではないかと思います。

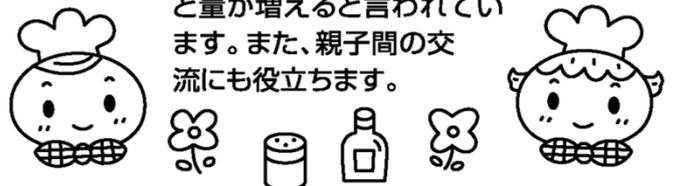
「嫌い」と言いながら作っていた子も、自分で作ったものはパクッと口に入れて「美味しい」という声も聞けて…食べるという経験、食べられるようになるということも成長した証。とてもうれしくなりますね。



いっしょに料理を

おうちでもできるだけいっしょに料理を試みましょう。家事や調理の手伝いに興味をもった子どもは、苦手な魚・野菜料理にも

関心をもって、食べる機会と量が増えると言われていきます。また、親子間の交流にも役立ちます。

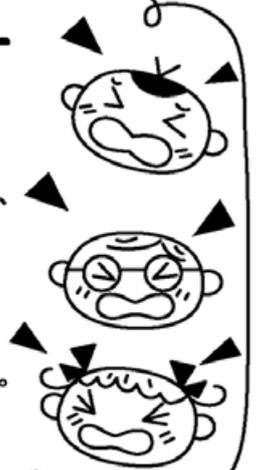


花粉症の子どもが年々増えています

数種類の花粉が原因で、鼻炎や結膜炎などの症状を引き起こす花粉症患者は、年々増えてきています。花粉の種類としては、春にスギ、ヒノキ、夏にイネ科の花粉、秋にはキク科の花粉と、年中その存在が確認されていますが、やはり春の飛散シーズンがもっとも症状が深刻です。

「花粉症に効果を発揮するとされる食材（個人差があります）」

- シソ/鼻の炎症を和らげ、鼻詰まりなどに効果があります。シソエキスをじょうずにとれるように心がけてみてください。
 - 甜茶/ヒスタミンの放出を抑えて、鼻水や目のかゆみを防ぎ、鼻詰まりにも効果的。中国南部から広がったお茶です。
- ※ほかにも、ユーカリ・ヨーグルト・緑茶などに、効果が確認されています。



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ ^{3時} 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 火	ゆかりごはん うららのまきご焼き 大根と豚肉の煮物 おひたし せりの味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米)/ごま(いり)/かたくり粉/なたね油/三温糖/さつまいも/マーガリン/薄力粉	木綿豆腐/しほえび/鶏若鶏肉ひき肉/ちりめんじゃこ/たまご/豚肩(脂身付き)/かつお加工品(かつお節)/油揚げ/牛乳	ゆかり/にんじん/だいこん/さやいんげん/ほうろく/ほうろく/はくさい/せり/玉葱/みかん/りんご	りんごごさつま芋のケーキ牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
2 水	ぶどうパン カレイのマリネ スパゲティソテー イタリアンスープ グレープフルーツ	ぶどうパン/薄力粉/なたね油/三温糖/スパゲティ/とうもろこし(冷凍)/パン粉(乾燥)/せんべい	まがれい/ショルダー/ベーコン/たまご/パルメザンチーズ/ヨーグルト/牛乳	玉葱/にんじん/きゅうり/青ピーマン/にんにく(ゆい)玉葱/キャベツ/グレープフルーツ	ヨーグルト せんべい 牛乳(幼・乳)
3 木	ひなまつりずし(手まり) 鶏と根菜の煮物 なばなの味噌汁 ええ花巻のすまし汁 いちご	水稲穀粒(精白米)/三温糖/なたね油/かたくり粉/板こんにゃく/さといも/こま/マヨネーズ(卵黄型)/焼きさ/桜もち(乳児は焼き皮桜もち)	しろさげ/たまご/焼きのり/鶏若鶏肉七毛肉/牛乳	にんじん/さやえんどう/ごぼう/れんこん/干し椎茸/さやいんげん/和種なばな(茎、ゆで)/玉葱/切りみつば/いちご	桜もち カルピス 牛乳(幼・乳)
4 金	焼きそば ごさつま芋のひじき煮 にらと豆腐のスープ バナナ	蒸し中華めん/なたね油/さつまいも/三温糖/精白米/バター	豚モモ(脂身付き)/鶏若鶏肉ひき肉/ひじき/木綿豆腐/牛乳/かつおぶし	にんじん/玉葱/キャベツ/りょくとうもやし/青ピーマン/あおのり/にら/バナナ/刻みのり	おほかちチャーハン牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
5 土	ごはん めだいのくわ焼き うの花炒め ごま和え 大根の味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)/三温糖/なたね油/ごま(すりこごま)/クロワッサン	めだい/おから(新製法)/さつま揚げ/たまご/油揚げ/牛乳	しょうが/ねぎ/にんじん/干し椎茸/葉ねぎ/こまつな/りょくとうもやし/だいこん/玉葱/りんご	クロワッサン 牛乳 牛乳(幼・乳)
7 月	フランスパン(ゆい) じゃが芋のミートグラタン 人参ドレッシングサラダ ビーフソープ グレープフルーツ	フランスパン/いちご/ジャム(低糖度)/ソフトアイスマーガリン/じゃがいも/なたね油/無塩バター/ビーフ/ごま油/白玉粉/三温糖/片栗	豚ひき肉/プロセスチーズ/木綿豆腐/牛乳/するめ/絹豆腐	にんじん/玉葱/トマト水煮/キャベツ/スナップえんどう/にんじん/干し椎茸/ねぎ/しょうが/チングツァイ/グレープフルーツ	かまぼこ白玉 するめ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
8 火	さひごゆず味噌焼き いそ煮(大豆入り) おひたし かぶの味噌汁 清見オレンジ	水稲穀粒(精白米)/きび(精白粒)/三温糖/なたね油/薄力粉/マーガリン/コーンフレーク	まさほ/大豆(国産、乾)/干し椎茸/さつま揚げ/油揚げ/かつお加工品(かつお節)/生揚げ/牛乳/たまご	ゆず(果皮、生)/にんじん/干し椎茸/さやいんげん/こまつな/はくさい/玉葱/かぶ/かぶ(葉)/パレンシアオレンジ	コーンフレーククッキー 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
9 水	菜の花ご飯(幼児:ハ) 鶏の竜田揚げ 春雨サラダ すまし汁 フルーツポンチ	水稲穀粒(精白米)/なたね油/三温糖/かたくり粉/緑豆はるさめ/ごま油/せんべい/うすまきパン/(幼児:パン、すりこごま)	たまご/たら(でん)豆/鶏若鶏肉もも(皮付き)/ボンレスラム/はんぺん/牛乳/ヨーグルト/(幼児:餅、さつまあげ、油揚げ)	なばな/生姜/サラダ菜/ミニトマト/にんじん/きゅうり/玉葱/えのきたけ/みかん/パイン/もも/いちご/ぶどう/ぶどう/(幼児:切干大根、干椎)	ヨーグルト せんべい (乳児はうすまきパン) 牛乳(幼・乳)
10 木	五目うどん 高野豆腐のふわふわ煮 きゅうりとじゃこの酢の物 バナナ	うどん(ゆで)/なたね油/三温糖/ごま(いり)/精白米/押し麦	豚肩(脂身付き)/油揚げ/凍り豆腐/たまご/ちりめんじゃこ/牛乳/鶏ひき肉	ごぼう/だいこん/にんじん/たけのこ(ゆで)/ほんしめじ/ねぎ/こまつな/干し椎茸/切りみつば/きゅうり/バナナ/玉ねぎ/ミックスベジタブル(人)	ケチャップライス 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
11 金	<弁当給食> いなげすしのおにぎり メカジキのカレー揚げ ウインナーソテー マカロニサラダ いちご	水稲穀粒(精白米)/三温糖/ごま(いり)/薄力粉/なたね油/マカロニ/マヨネーズ(卵黄型)/ビスケット	油揚げ/めかじき/たまご/ウインナー/牛乳	ビスケット ミニゼリー	ビスケット ミニゼリー 牛乳(幼・乳)
12 土	ごはん・納豆 鶏肉のケチャップ炒め かぼちゃの甘煮 スティックきゅうり 豆腐と小松菜の味噌汁 はっさく	水稲穀粒(精白米)/なたね油/かたくり粉/三温糖/干し手	糸引納豆/鶏若鶏肉もも(皮付き)/木綿豆腐/牛乳	にんじん/玉葱/青ピーマン/パインアップル(缶詰)/西洋かぼちゃ/きゅうり/こまつな/はっさく/バナナ	干し手 果物(バナナ) 牛乳 牛乳(幼・乳)
14 月	うす入りカレー(麦飯) 大豆サラダ きのこスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米)/おおむぎ(押麦)/なたね油/じゃがいも/無塩バター/薄力粉/マヨネーズ(卵黄型)/三温糖/ロールパン	豚肩(脂身付き)/脱脂粉乳/プロセスチーズ/うすら卵(水煮缶詰)/大豆(国産、乾)/牛乳/生クリーム	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/トマト水煮/りんご/ブロッコリー/きゅうり/えのきたけ/ほんしめじ/ほうれんそう/グレープフルーツ/いちご	いちごロールパン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
15 火	ごはん つくねの照り焼き れんこんのきんぴら しらす和え きゃべつの味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/三温糖/ごま油/なたね油/じゃが芋/薄力粉/マヨネーズ	鶏若鶏肉ひき肉/たまご/しょうが(半乾燥品)/油揚げ/牛乳/たまご(ゆで)/	ねぎ/にんじん/干し椎茸/れんこん/こまつな/アヲカガ/もやし/キャベツ/玉葱/いちご/生姜(甘酢)/あおのり	ポテトたこ揚げ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ ^{3時} 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 水	ミルクパンの洋風焼き カレイのハンバーグ 白菜とりんごのサラダ ワンダースープ オレンジ	ミルクパン/なたね油/とうもろこし(冷凍)/マヨネーズ/豚モモ(脂身付き)/牛乳/ヨーグルト	まがれい/パルメザン/チーズ/豚モモ(脂身付き)/牛乳/ヨーグルト	玉葱/青ピーマン/にんじん/きゅうり/りんご/はくさい/干しぶどう/干し椎茸/ねぎ/しょうが/チングツァイ/りょくとうもやし/パレンシアオレンジ	ヨーグルト せんべい 牛乳(幼・乳)
17 木	スパゲティミートソース ツナと大根のサラダ ひじきのスープ バナナ	スパゲティ/なたね油/ごま油/かたくり粉/精白米/炒りごま	豚ひき肉/プロセスチーズ/まぐろ缶詰(ルー付)/ひじき/木綿豆腐/たまご/牛乳/鮭フレーク	にんにく/しょうが/セロリ/にんじん/玉葱/トマト缶詰(ホール)/だいこん/きゅうり/ほうれんそう/バナナ/小松菜/海苔	のりまき(鮭) 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
18 金	桜のおこわ ぶりの竜田揚げ 煮豆(金時豆) なばなのごま和え のっぺい汁 清見オレンジ	水稲穀粒/もち米/かたくり粉/なたね油/三温糖/こまつな/ごま油/さといも/ごんやく/薄力粉/バター/マーガリン	ぶり/いんげんまめ(乾)/鶏若鶏肉もも(皮付き)/煮豆(金時豆)/なばな/ごま和えのっぺい汁	桜の花塩漬け/しょうが/和種なばな(茎、ゆで)/にんじん/ごぼう/だいこん/ねぎ/こまつな/パレンシアオレンジ	ショートケーキ ジュア 牛乳(幼・乳)
22 火	ホットドック フライドポテト 海藻サラダ 春野菜のスープ グレープフルーツ	コッパパン/じゃがいも/なたね油/精白米/もち米/三温糖	ウインナー/豚モモ(脂身付き)/きなこ/小豆/牛乳	パセリ/レタス/きゅうり/にんじん/カットわかめ/たけのこ(ゆで)/玉葱/キャベツ/さやえんどう/グレープフルーツ	ぼたもち(小豆入り)牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
23 水	ごはん 鯖の西京焼き 五色煮 おひたし かぼちゃの味噌汁 いよかん	水稲穀粒(精白米)/三温糖/なたね油/板こんにゃく/スケッチ	さわら/焼き竹輪/かつお加工品(かつお節)/生揚げ/牛乳/ヨーグルト	しょうが/ごぼう/にんじん/たけのこ/さやいんげん/ほうれんそう/はくさい/西洋かぼちゃ/玉葱/いよかん/みかん/パイナップル/いちご	フルーツヨーグルト ビスケット 牛乳(幼・乳)
24 木	カレークッキー 鶏肉のアップルソース焼き ごさつま芋のレモン煮 アヲカガ入り野菜ソテー たまごスープ いちご	水稲穀粒(精白米)/おおむぎ(押麦)/なたね油/三温糖/さつまいも/バター/かたくり粉/フランスパン/マーガリン/すりごま	ベーコン/鶏若鶏肉もも(皮付き)/木綿豆腐/たまご/牛乳	にんにく/玉葱/にんじん/青ピーマン/りんご(缶詰)/レモン(果汁、生)/キャベツ/ブロッコリー/コーン/チングツァイ/いちご	カリカリセサミトースト 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
25 金	カレーうどん えひ春巻き 三色なます バナナ	うどん(ゆで)/なたね油/かたくり粉/はまききの皮/薄力粉/三温糖/じゃが芋/マヨネーズ	豚モモ(脂身付き)/ブラックタイガー(養殖)/ゆでたまご/プロセスチーズ/するめ/牛乳	玉葱/にんじん/たけのこ(ゆで)/りょくとうもやし/ねぎ/こまつな/しそ葉/きゅうり/だいこん/バナナ	芋もち するめ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
26 土	ごはん さばの味噌煮 うどのきんぴら 磯和え じゃが芋の味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)/三温糖/ごま油/じゃがいも/チーズドック	まさほ/焼きのり(きざみのみり)/油揚げ/牛乳	しょうが/うど/キャベツ/にんじん/こまつな/さやいんげん/玉葱/りんご	チーズドック 牛乳 牛乳(幼・乳)
28 月	麻婆ライス ほうれん草のナムル 春雨スープ 杏仁豆腐	水稲穀粒(精白米)/なたね油/三温糖/かたくり粉/ごま油/ごま(いり)/緑豆はるさめ/スパゲティ	木綿豆腐/豚ひき肉/焼きのり(きざみのみり)/春雨スープ	にんにく/しょうが/にんじん/玉葱/ねぎ/干し椎茸/にら/ほうれんそう/りょくとうもやし/チングツァイ/ピーマン	スパゲティホリタン 牛乳 牛乳(幼・乳)
29 火	胚芽食パン(ゆい) 鮭のごまマヨネーズ焼 チーズ入りフレンチサラダ コーンチャウダー グレープフルーツ	胚芽パン/マーガリン/すりごま/マヨネーズ(卵黄型)/なたね油/無塩バター/薄力粉/とうもろこし(冷凍)/とうもろこし(ホール)	しろさげ/プロセスチーズ/ベーコン/牛乳/油揚げ	ブルーベリー(ジャム)/えのきたけ/ほんしめじ/にんじん/キャベツ/きゅうり/玉葱/グレープフルーツ/大根/しめじ/白菜/ねぎ/小松菜	すいとん リンゴジュース 牛乳(幼・乳)
30 水	ごはん チキンカツ 紅白煮 しらす和え 豆腐となめこの味噌汁 はっさく	水稲穀粒(精白米)/薄力粉/パン粉(生)/なたね油/じゃがいも/三温糖/いりごま/黒糖	鶏若鶏肉もも(皮付き)/たまご/しらす干し(半乾燥品)/木綿豆腐/牛乳/炒り大豆/煮干し/ヨーグルト	にんじん/こまつな/もやし/玉葱/葉ねぎ/なめこ/はっさく	ヨーグルト 大豆といりこのごまがらめ 牛乳(幼・乳)
31 木	あんかけやきそば きと大根の中華酢和え にらたまスープ バナナ	蒸し中華めん/なたね油/ごま油/かたくり粉/三温糖/精白米/もち米	豚モモ(脂身付き)/うすら卵(水煮缶詰)/ひじき/かつお加工品(かつお節)/たまご/牛乳/ちりめんじゃこ/ヤクルト	しょうが/にんじん/たけのこ(ゆで)/玉葱/はくさい/チングツァイ/きくらげ(乾)/こまつな/だいこん/きゅうり/にら/バナナ/桜の花塩漬け	桜おにぎり ヤクルト 牛乳(幼・乳)

★今月の予定★

- 3日: ひなまつり会(行事食)
- 4日: お別れ遠足(5歳児は弁当持参です) ※雨天時11日(金)
- 11日: お弁当給食・お別れ散歩(4, 5歳児: 若草公園へ) ※11日雨天の場合、15日は4, 5歳児が弁当給食になります。
- 9日: お誕生会: 幼児クラスはハイキング給食
- 18日: 卒園祝いメニュー(お祝いケーキ)
- 19日: 卒園式