

# 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

今年の冬は寒く、まだ寒い日がしばらく続きそうですが、梅の花がちらほら咲き始め、春はゆっくりと近づいていますね。

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。16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日に決まったのもこのころです。「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。ひしもちは昔、緑と桃色の部分に薬効成分のある「ヨモギ」と「クチナシの実」が使われていました。桃色のもちが「健康の祝い」、白いもちが「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。

### 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

#### 【ひなまつりメニュー】

給食では、1日のひなまつり会の日に、カップに三色のお寿司を詰めたカップずしを出す予定です。おやつは、桜餅と、白酒をイメージしてカルピスです。



# ★調理保育をしました★



調理保育の様子は、給食ブログをご覧ください。

## <らいおん組さん・ポトフ・フルーツポンチ作り>

先月8日、らいおん組さん最後の調理保育は、ポトフとフルーツポンチにチャレンジしました。

今回の調理保育は、前日に食材をみんなで買いに行くことからはじまりました。買い物カードを見ながら、グループごとに食材を探し、カゴに入れレジでお金を払って袋づめ。どのグループもみんなで相談し、協力してお買い物ことができました。

そして当日は、朝から野菜の皮むきや、包丁を使ってじゃがいもや玉ねぎを切り、にんじんはクッキー型を使って型抜きしました。ポトフを煮込んでいる間に、デザートフルーツポンチを作ります。イチゴやバナナを洗い、食べやすい大きさに切り、みかん缶とパイン缶を缶切りを使って開けて、切った果物をカルピスで作った液の中に入れて完成です♪

最後の調理保育は、楽しく、おいしくでき大成功でした！

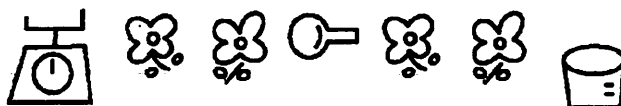


### \*\*\* 食育 = 食事の自己管理能力を養う教育 \*\*\*

子どもたちが自分自身で健康を守り、健全で豊かな食生活を送るための能力、つまり「食事の自己管理能力」を育てるのが「食育」です。「食の崩壊」と言われてる昨今、「食育」の重要性が見直されています。そして、何より「楽しく食べられる」ようになってほしいと願っています。

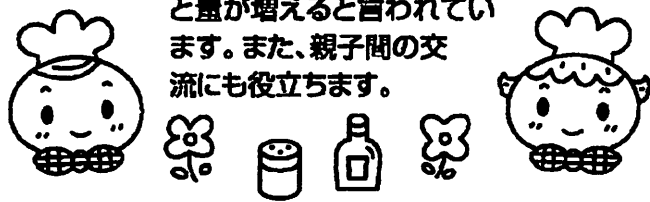
### 調理保育での「食育」

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っと口に入れて「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してみましょ。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います。また、親子間の交流にも役立ちます。



### 春の山菜がおいしい季節です

春の山菜はおひたしや天ぷらにして食べるとおいしいものがたくさんあります。

- ・セリ：小川や水田などの湿地に生育しており、カロチン・ビタミンC・鉄分を多く含んでいます。アクが強いので茹でてから水にさらし、おひたし、和え物、汁物の実にするとういしいです。
- ・ツクシ：山野や市街地に生育しています。カロチン・ビタミンC・B2を比較的多く含んでいます。胞子を出す前の若いものは、はかまと穂を取って、さっと湯がいてから和え物などの料理に使います。

他にも、フキノトウ・ゼンマイ・ワラビ・タラノメ・ノビルなどまだまだたくさんあります。

養殖や冷凍食品、外国からの輸入品など季節を問わずに様々な食品が手に入る現代だからこそ、季節の食べ物を大切にしていきたいですね。

