

きゅうしょくだより

～太陽の子保育園～
2006.3.1

3月号

寒かった冬が過ぎ、梅の花が咲き、暖かい日も増え、春はもうそこまでやってきています。早いもので、今年度最後の月となりました。子どもの成長は一年間で目覚ましいものです。25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。卒園しても給食のことや、調理保育の思い出を胸に、これからの食生活に生かし、楽しく元気にすごしてほしいものです。園の給食は、これからも安全で美味しく、手作りを心がけて、多くのメニューから、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日は

「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月最初の日(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)

例えば3色は、白は雪の色、緑は若草、紅は桃の花をあらわし、冬が去って春になることをあらわしているそうで、ひし形は心臓の形をあらわしている、丈夫に暮らせるように、という願いがこめられています。



4色は、白は雪の色、赤は春の花、緑は夏の草、黄は秋の紅葉をあらわし、一年を通じて女の子が幸せでありますようにという願いを込めたものです。

白酒

室町時代、上巳(3月最初の日の日)の節句に飲んだときたりが、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。

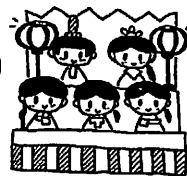
ひなあられに色があるのも同じ意味



ひしもちには3色や4色等があり、いろいろな説があります…

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折って祝います。



調理保育をしました(幼児)



たまごボーロ(ばんだ組)

2月16日(木)

ばんだ組さん初の調理保育、たまごボーロ作りをしました。前日は、粘土でボーロ作りの練習をしていました。当日、エプロンと三角巾をつけてスタート。ボーロにはどんな材料が入っているか、生地つくりを見た後、みんなでボーロを作りました。ちょっとべたついてしまった子や、あっという間に出来上がってしまう子もいましたが、みんな上手に丸めて、オープンシートに並べていました。お部屋で少しだけ焼いて、匂いも味わいました。たくさんあったので、給食室の大きなオープンで焼いてから、みんなが作った折り紙の箱に入れて、らいおん、くま組さんにおすそ分けしてから試食、とっても上手に美味しくできました。

<材料>
・片栗粉 120g
・砂糖 40g
・片栗粉 大きじ3(18g)
・卵 1個

<作り方>
*粉類を入れた中に卵を入れ、よく練ってひとまとめ。少し冷蔵庫でねかせて、オープンシートを敷いた鉄板に小さく丸めて並べ、オープン150℃で25～30分、ほんのり焼き色がついたら出来上がり!

<材料>

・じゃが芋 小さめ2個
・かぼちゃ(冷凍) 200g
・片栗粉 各大さじ2弱
・サラダ油 少々
*みたらしあん
・水 50cc(1/4カップ)
・砂糖 大きじ1(9g)
・醤油 小さじ2(12g)
・片栗粉 小さじ1(3g)



<作り方>

*じゃがいもはゆでて皮をむいて(1/2でもOK)つぶし、少し冷ましてから片栗粉を混ぜて丸める。
*かぼちゃは1/2(蒸して)で加熱してからつぶし(皮は好みで取って)片栗粉を混ぜて丸める。油を敷いたフライパンで両面をこんがり焼いたら出来上がり。
*みたらしあんは、砂糖、醤油、水を鍋に入れ、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。

じゃが芋もち、かぼちゃもち(くま組)

2月14日(火)午前

くま組さんは5回目の調理保育。4つのグループそれぞれにお芋とかぼちゃをフォークでつぶして片栗粉を混ぜて、1人分ずつに生地を分けてから、さらに1人4個ずつ同じ大きさになるように丸めました。順番にホットプレートで油を敷いて焼き、ひとりずつフライ返しを使って上手に裏と裏に焼き色がつくまで焼きました。前々回の調理のお好み焼きでフライ返しを使っていたので、みんな上手に使いこなしていました。途中、片栗粉の粘土で片栗粉の特徴を知り、また給食のときに、片栗粉でとろみをつけたみたらしあんを作って、付けて試食。ちょっと冷めてしまってもちもち感があまり感じることができまじましたが、もちもちさせたり、とろみをつけたりする片栗粉の特性を知ることができたかな、と思います。

7千パイ(らいおん組)

2月14日(火)午後

らいおん組さんは6回目の調理保育。料理にも慣れてきたので、午睡がない日に、保育園のおやつをみんなと一緒に作りました。ぎょうざの皮には、りんごこーれーの甘黨と真桃缶を入れ、わんだんの皮には、バレンタインにちなんだチョコレート(幼児のみ)を入れて包みました。ぎょうざの皮230枚、わんだんの皮80枚とたくさんあったのですが、手際よく、上手に包んであっという間に出来上がりました。
給食室のオープンでこんがり焼いてから、らいおん組のみんなに配膳もしました。いつも食べている午後のおやつを自分たちで手作りするのもよい経験になったことと思います。

<材料>

・りんご 1個 砂糖 大きじ1弱
・1/2汁 小じ1 レーズン 適宜
・ぎょうざの皮 12枚

<作り方>

*りんごは薄切りにして塩水にさらして水気を切り、砂糖、1/2汁、レーズンを入れて煮る。しんなり煮えたら水気を切ってぎょうざの皮に包む。
*オープン180℃できつね色に焼く。
*油で揚げても美味しいですよ!

今月は、らいおん組のカレー作りがあります。

卒園まであと1ヵ月。調理保育で包丁も少しづつ使い、だんだん上手になってきました。その成果を最後の調理保育として、17日にみんなで作るカレーライスを作ります。野菜の皮をむいて切り、園庭で大きな鍋を出して作ります。保育園のカレーは

調理保育を通して、作ることや食べることの楽しさを知り、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。「誰い」と喜ぶながら作っていた子ど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した。



平成18年 3月分 ☆ 予定献立表 ☆

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	きびごはん 鮭フライ ごぼうスティック煮 野菜のおひたし 味噌汁(かぼちゃ・生揚げ) いよかん	水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) 薄力粉 パン粉(生) なたね油 ごま油	しろさけ たまご かつお加工品(か 生揚げ)	ごぼう にんじん こまつな りよくとうもろやし 西洋かぼちゃ 玉葱	干し芋 チーズ 牛乳 牛乳
2	焼きそば ポテトサラダ 白菜と春菊のスープ みかん	蒸し中華めん なたね油 じゃがいも 三温糖	豚モモ(脂身付き) あおのり プロセスチーズ 鶏若鶏肉モモ(皮)	にんじん 玉葱 キャベツ りよくとうもろやし 背ビーマン きゅうり	ミニ五平餅 牛乳 牛乳
3	五目寿司 松風焼き 磯和え 花魁のお吸い物 果物	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 パン粉(生) ごま(いり) とうもろこし(冷)	鶏若鶏肉モモ(皮) 油揚げ たまご 鶏若鶏肉ひき肉 木綿豆腐 焼きのり(きざみ)	にんじん ごぼう 干し椎茸 かんぴょう(乾) さやえんどう ねぎ	ひなまつり(桜餅) 牛乳
4	ごはん 焼き魚(ほっけ) さつま芋と豚肉の煮物 ごま和え 味噌汁(大根・油揚げ) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) なたね油 さつままいも 三温糖 ごま(すりごま)	豚モモ(脂身付き) 油揚げ	玉葱 にんじん さやいんげん こまつな だいこん グレープフルーツ	クロワッサン 牛乳 牛乳
6	ハヤシライス(安飯) ごぼうサラダ わかめスープ みかん	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	豚肩(脂身付き) ポテト ボンレスハム わかめ 木綿豆腐	にんにく(りん茎) 玉葱 にんじん ブロッコリー ごぼう きゅうり	お好み焼き(ケチャップ・卵) 牛乳 牛乳
7	スクランブルエッグサンド ウィンナーソテー リンゴサラダ ワンタンスープ バナナ	ロールパン なたね油 とうもろこし(冷) ウィンナー 鶏若鶏肉モモ(皮) ごま油	たまご 牛乳 ウィンナー 鶏若鶏肉モモ(皮)	きゅうり にんじん りんご 干し椎茸 ねぎ しょうが	サモサ 牛乳 牛乳 牛乳
8	ごはん めだいのくわ焼き 里芋のそぼろ煮 野菜のおひたし 味噌汁(豆腐・ナメ) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 さといも	まだい(菜種) 鶏若鶏肉ひき肉 かつお加工品(か 木綿豆腐)	しょうが ねぎ にんじん さやいんげん ほうれんそう はくさい いんげん	せんべい ヨーグルト 牛乳
9	山菜うどん がんもの煮つけ れんこんの真砂和え カリカリきゅうり いよかん	うどん(ゆで) なたね油 三温糖 ごま(すりごま)	豚モモ(脂身付き) 油揚げ がんもどき たらこ	にんじん だいこん ほんしめじ えのきたけ 生ぜんまい(ゆで) わらび(ゆで)	バナナパンケーキ 牛乳 牛乳
10	ぶどうパン 白身魚のマリネ チーズ入り粉吹芋 ほうれんそうとツツのチヂミ さやべつスープ いちご	ぶどうパン 薄力粉 なたね油 三温糖 じゃがいも 無塩バター	まがれい バルメザンチーズ ショルダーベーコ	玉葱 にんじん きゅうり ほうれんそう キャベツ いちご	いなりずし りんごジュース 牛乳
11	ごはん・納豆 豚と野菜の味噌炒め かぼちゃの甘煮 味噌汁(こまつな・油揚げ) みかん	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖	糸引納豆 豚モモ(脂身付き) 油揚げ	しょうが にんじん 玉葱 キャベツ にら 西洋かぼちゃ	チーズドック 牛乳 牛乳
13	中華丼 春雨サラダ 中華風コンソープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) なたね油 ごま油 かたくり粉 緑豆はるさめ とうもろこし缶詰	豚モモ(脂身付き) なると うずら卵(水煮缶) ボンレスハム たまご	しょうが たけのこ(ゆで) にんじん はくさい 干し椎茸 さやえんどう	じゃこトースト 牛乳 牛乳
14	クリームスパゲティ フレンチサラダ きのこのスープ バナナ	スパゲッティ なたね油 とうもろこし(冷) 無塩バター 薄力粉	鶏若鶏肉モモ(皮) 牛乳 脱脂粉乳 クリーム(乳脂肪)	玉葱 にんじん ぶなしめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり	とうふドーナツ 牛乳 牛乳
15	ごはん 鯉の西京焼き 五色煮 磯和え 味噌汁(さつま芋) オレンジ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 板こんにやく さつままいも	さわら 焼き竹輪 焼きのり(きざみ) 油揚げ	しょうが ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん キャベツ	ビスケット(全粒粉) チーズ 牛乳 牛乳

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	ライ麦パン 鶏の竜田揚げ 鶏の竜田揚げ マカロニサラダ ミネストローネ いちご	ライ麦パン かたくり粉 なたね油 マカロニ	鶏若鶏肉モモ(皮) ショルダーベーコ	しょうが にんじん きゅうり 温州蜜柑缶詰(果 にんにく(りん茎) セロリ	お誕生会(チーズケーキ) 牛乳
17	カレーライス(安飯) ツナと大根サラダ とうふと青菜スープ みかん	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	豚肩(脂身付き) 脱脂粉乳 プロセスチーズ まぐろ缶詰(油漬) 木綿豆腐	にんにく(りん茎) しょうが 玉葱 にんじん トマト缶詰(ホー りんご)	杏仁豆腐 Feせんべい 牛乳
18	ごはん さばの味噌煮 切り干し大根の炒め煮 こまつなのおひたし 味噌汁(白菜・生揚げ) いよかん	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油	まさば さつま揚げ 油揚げ かつお加工品(か 生揚げ)	しょうが にんにく(りん茎) 切干しだいこん 干し椎茸 さやいんげん こまつな	ミニ肉まん 果物(バナナ) 牛乳 牛乳
20	ロールパン ひれかつ アサリ入り野菜ソテー ミニトマト カブとえのきのスープ グレープフルーツ	ロールパン 薄力粉 パン粉(生) なたね油 無塩バター とうもろこし(冷)	豚ひれ たまご ショルダーベーコ	にんじん キャベツ プロッコリー ミニトマト 玉葱 かぶ	きなこのおはぎ 牛乳 牛乳
22	ごはん めかじきの生姜焼き いそ煮 野菜のごま和え けんちん汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 ごま(すりごま) ごま油 さといも	めかじき ひじき さつま揚げ 油揚げ 木綿豆腐	しょうが にんじん 干し椎茸 さやいんげん ほうれんそう はくさい	ヨーグルト 大豆といりこのごまがらめ 牛乳
23	アサリ(ツツ・ハマ・カサ) 鶏肉のマーマレード焼き スパゲティソテー 春野菜のスープ バナナ	アサリ 鶏肉のマーマレード焼き スパゲティソテー マーマレード(高 スパゲッティ なたね油	鶏若鶏肉モモ(皮) 豚モモ(脂身付き)	にんにく(りん茎) しょうが 玉葱 背ビーマン たけのこ(ゆで) にんじん	いもケンピ 牛乳 牛乳
24	赤飯 ぶりのてりやき 紅白煮 菜の花のおひたし すまし汁 いちご	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(もち米) ごま(いり) じゃがいも 三温糖 焼きふ(鯛世ふ)	ささげ(乾) ぶり	にんじん 和種なばな(茎) こまつな 玉葱 いちご	卒園祝い(ケーキ) 牛乳
27	わかめごはん 春巻き ごま酢和え 青菜とはんぺんのスープ グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) ごま(いり) なたね油 緑豆はるさめ かたくり粉 ごま油	カットわかめ 豚モモ(脂身付き) ボンレスハム はんぺん	にんじん たけのこ 干し椎茸 にら ねぎ きゅうり	よもぎ蒸しパン 牛乳 牛乳
28	ピザトースト グリーンサラダ コーンシチュー バナナ	食パン なたね油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉 とうもろこし(冷)	ショルダーベーコ プロセスチーズ カットわかめ 豚モモ(脂身付き) 脱脂粉乳 牛乳	にんにく(りん茎) 玉葱 背ビーマン レタス きゅうり にんじん	ずいどん みかんジュース 牛乳
29	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き 五目豆煮 野菜のおひたし 味噌汁(大根・油揚げ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) なたね油 板こんにやく 三温糖	しょうが 大豆(国産、乾) ごんぶ かつお加工品(か 油揚げ)	玉葱 にんじん ごぼう 干し椎茸 こまつな はくさい	せんべい チーズ 牛乳 牛乳
30	カレーうどん 豆腐の落し揚げ ほうれん草のナムル いちご	うどん(ゆで) なたね油 かたくり粉 三温糖 ごま油 ごま(いり)	豚モモ(脂身付き) 木綿豆腐 鶏若鶏肉ひき肉 ひじき たまご 焼きのり(きざみ)	玉葱 にんじん たけのこ(ゆで) りよくとうもろやし ねぎ こまつな	ケチャップライス 牛乳 牛乳
31	三色ごはん 鮭の煮物 酢の物 味噌汁(芋・玉葱) 清美レタス	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	鶏若鶏肉ひき肉 たまご 油揚げ 生わかめ	しょうが にんじん さやいんげん たけのこ(ゆで) さやえんどう きゅうり	セサミトースト 牛乳 牛乳

* 献立は都合により変更する場合があります。

