



きゅうしょくだより



～太陽の子保育園～
2007.3.1

3月号

この冬は、雪が降らずに過ぎそうですね。だんだん暖かい日が増え、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。24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、楽しく元気に過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、多くの献立から、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)

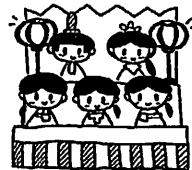
例えば3色は、白は雪の色、緑は若草、紅は桃の花をあらわし、冬が去って春になることをあらわしているそうです。ひし形は心臓の形をあらわしていて、丈夫に暮らせるように、という願いがこめられています。

ひしもちには3色や4色等があり、いろいろなお説があります…



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ことから、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

ひなあられに色があるのも同じ意味



調理保育をしました (らいおん組)

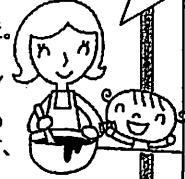


チョコポッキー作り

2月14日 (水)

らいおん組さんが、バレンタインに1日がかりの調理保育で「チョコポッキー」作りをしました。午前中は、ポッキーの生地作り。材料をビニール袋に入れて、よくこねてひとつにまとまったら、生地を20等分に分けて、細長く伸ばしました。さすが年長さん、何本か作るとコツをつかんで、上手に作っていました。※できた生地は、お昼の間に給食室で焼きました。

午後はコーンフレークとくるみをたたいてつぶしてから、ポッキーのチョコがけをしました。チョコをつけた上から、つぶしておいたくるみやダイスアーモンドやコーンフレークを好みでかけ、かたまってから、ラッピング。
★先生たちには名前入りの袋を作り、チョコポッキーを入れて、それぞれの先生に直接プレゼント♪ばんだ組、くま組さんにもプレゼントしました。



<材料> 20本分
・小麦粉 75g (3/4cup)
・バニラパウダー 小さじ1/4
・砂糖 小さじ2弱
・塩 小さじ1/5
・マーガリン 小さじ1
・牛乳 大さじ1
・サラダ油 小さじ2
*コークス、チョコ、ソーダ、ナッツ類はお好みで。

<作り方>
*材料を全てビニール袋に入れよくこねてひとまとまりになったら少し冷蔵庫でねかせる。20等分に分け、棒状にのばしオーブンで焼いた鉄板に並べ170～180℃のオーブンで焼く。焼き色がついたら取り出し、冷ましておく。
*チョコレートを湯せんで溶かし、焼いて冷ましたポッキーにつけ、オーブンや網にのせ、チョコがかたまりかけたら、好みのナッツ等をまぶし、そのまましばらく置いてかためる。

だんご汁作りをしました

今日6日に、ばんだ組、くま組、らいおん組さんと一緒に「伸ばしだんご汁」作りをします。園庭で炊き出し用の大きな鍋を使って、保育園みんなの分の給食を作ります。また、ラップおにぎり作りもします。みんなで作っただんご汁の味は？当日のお楽しみ♪



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り、また他の人に向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。

卒園しても…

牛乳・乳製品をとりましょう

牛乳は、おいしくてとても体にいい飲み物です。家庭でも毎日、牛乳や乳製品をとる習慣をつけましょう。

牛乳を飲むとお腹がゴロゴロする人へ



牛乳を飲むとお腹の調子が悪くなる人は、牛乳に含まれている乳糖を分解する酵素の働きが弱いと考えられます。牛乳を飲む時は、温めたり、少しずつ飲んで次第に量を増やしてみよう。また、牛乳にくらべて乳糖が少ない乳飲料やほかの乳製品を利用してみてはいかがでしょうか。

体によい栄養成分いっぱい!

牛乳には、良質のたんぱく質やビタミン、脂肪、カルシウムなど私たちの心身の成長に欠かせない成分が多く含まれています。また、チーズやヨーグルトなどの乳製品も、原料である牛乳の栄養が受け継がれているので栄養豊富です。

カルシウムの供給源に最適!

牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムが多く含まれています。骨や歯などをつくるもとになり、成長期にしっかりした体をつくるためには欠かせない栄養素です。また野菜、肉類、魚類といふ骨がスカスカになる病気にならないために、今のうちからカルシウムをとって骨量を増やしておく必要があります。

給食でおなじみ、貴重なカルシウム源だよ

皮膚を健康に保つビタミンAが多いよ

乳酸菌の効用で、便秘を防ぐよ

ヨーグルト

おすそめのとイフ

スポーツ後



汗で失われたカルシウムを補給できます。

おやつ時間



食事だけではとりにくいカルシウム



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	
木	1 フランスパン はちみつ&マヨ カゲチーズとコンのオムレツ たらこスパゲティソテー 春野菜のスープ グレープフルーツ	フランスパン はちみつ ソフトタイプマー 無塩バター とうもろこし缶詰 スパゲッティ	たまご カゲージチーズ たらこ 豚モモ(脂身付き)	玉葱 青ピーマン たけのこ(ゆで) にんじん キャベツ さやいんげん	おにぎり(じゃこ・青菜) 炭茶(乳:牛乳) 牛乳(幼・乳)
金	2 太巻き寿司 鶏とたけのこの煮物 お吸い物(花巻・みつば) いちご ヤクルト	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 焼きふ(親世ふ)	焼きのり 厚焼きたまご かに風味かまぼこ うなぎ(かば焼き) しろさけ(焼き) 鶏若鶏肉モモ(皮)	にんじん きゅうり ほうれんそう かんぴょう(乾) たけのこ(ゆで) さやえんどう	三色ケーキ 牛乳
土	3 ごはん めだいの生姜焼き 里芋のごま煮 小松菜のおひたし 味噌汁(豆腐・わかめ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) ごま油 さいとも 三温糖 ごま(すりごま)	まだい(巻物) かつお加工品(か 木綿豆腐 カットわかめ	しょうが にんじん さやいんげん こまつな ねぎ パレンシアオレン	ひなあられ リンゴジュース 牛乳(幼・乳)
月	5 青柳緑糸井 春雨サラダ はんぺんと白菜のスープ いよかん	水稲穀粒(精白米) なたね油 かたくり粉 三温糖 緑豆はるさめ ごま油	豚モモ(脂身付き) ボンレスハム はんぺん	青ピーマン にんにく(りん茎) しょうが 玉葱 たけのこ(ゆで) 干し椎茸	変わり大芋芋(かえり煮干入 牛乳)
火	6 おにぎり(わかめごはん) 伸ばしだんごの野菜汁 しらす和え みかん	水稲穀粒(精白米) ごま(いり) 薄力粉 なたね油 三温糖	カットわかめ 鶏若鶏肉モモ(皮 油揚げ しらす干し(半乾	にんじん ごぼう だいこん はくさい ほんしめじ えのきたけ	マカロニきなこ するめ 牛乳
水	7 黒糖ロールパン 白身魚(卵)のカレー衣揚げ 金時豆入りサラダ コーンチュー グレープフルーツ	ロールパン 薄力粉 なたね油 じゃがいも 無塩バター とうもろこし(冷	まだら たまご いんげんまめ(乾 豚モモ(脂身付き) 脱脂粉乳 牛乳	にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり りんご にんにく(りん茎)	ヨーグルト せんべい 牛乳
木	8 あんかけやきそば 蒸風さゆり 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	豚モモ(脂身付き) うずら卵(水煮缶) 木綿豆腐 たまご	しょうが にんじん たけのこ(ゆで) 玉葱 はくさい りよくとうもやし	ジャムロールサンド 牛乳
金	9 ひじきごはん 鱈のねぎみそ焼き 肉じゃが 野菜のごま和え えのきたけの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 じゃがいも ごま(すりごま) 焼きふ(親世ふ)	ひじき 油揚げ さわら 豚モモ(脂身付き)	干し椎茸 にんじん ねぎ 玉葱 さやいんげん ほうれんそう	人参入りホットケーキ 牛乳
土	10 ごはん・納豆 家常豆腐 ゆかり和え 味噌汁(かぼちゃ) みかん	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 ごま油	糸引納豆 豚モモ(脂身付き) 生揚げ	にんにく(りん茎) しょうが にんじん ねぎ キャベツ	干し芋 チーズ 牛乳
月	12 ハヤシライス(麦飯) ごぼうサラダ わかめスープ オレンジ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) なたね油 無塩バター 薄力粉 とうもろこし(冷	豚肩(脂身付き) キップラー 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 マッシュルーム(ブ ロッコリー ごぼう	すりおろしりんごゼリー Feせんべい 牛乳
火	13 チーズサンド(幼・卵) タンドリーチキン ごま入り粉吹雪 コーン野菜ソテー 春雨スープ バナナ	食パン ソフトタイプマー じゃがいも ごま(すりごま) 無塩バター とうもろこし(冷	プロセスチーズ 鶏若鶏肉モモ(皮 ヨーグルト(全脂	にんにく(りん茎) 玉葱 レモン(果汁、生) にんじん さやいんげん 干し椎茸	果物(みかん) ビスケット(全粒粉) 牛乳
水	14 ごはん さばの味噌煮 れんこんのきんぴら 野菜のおひたし さつま汁 いちご	水稲穀粒(精白米) 三温糖 ごま油 さつまいも	まさば かつお加工品(か 豚モモ(脂身付き)	しょうが れんこん にんじん ほうれんそう りよくとうもやし ねぎ	かぼちゃドーナツ 牛乳
木	15 ロールパン ひれかつ あんぱんまんポテト グリーンサラダ ミネストローネ 酒見オレンジ	ロールパン 薄力粉 パン粉(生) なたね油 フライドポテト	豚ひれ たまご プロセスチーズ ショルダーベーコ	レタス きゅうり ブロッコリー にんにく(りん茎) セロリ にんじん	お誕生会(クレープ茶巾 カルビス 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	
金	16 山菜うどん 高野豆腐のふわふわ煮 きゅうりとじゃこの酢の物 みかん	うどん(ゆで) なたね油 三温糖 ごま(いり)	鶏若鶏肉モモ(皮 油揚げ 凍り豆腐 たまご ちりめんじゃこ	にんじん はくさい ほんしめじ えのきたけ 生ぜんまい(ゆで) わらび(ゆで)	カレーピラフ 牛乳 牛乳
土	17 きびごはん めかじきの香味焼き 切り干し大根の炒め煮 小松菜の磯和え 味噌汁(豆腐・ニラ) グレープフルーツ	水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) 三温糖 ごま(すりごま) ごま油 なたね油	めかじき さつま揚げ 油揚げ 焼きのり(きざみ) 木綿豆腐	しょうが ねぎ にんにく(りん茎) にんじん 切り干しだいこん 干し椎茸	菓子 牛乳 牛乳
月	19 ごはん 和風ハンバーグ 五色煮 ごま和え(林檎・トマト) 味噌汁(かぶ・油揚げ) いよかん	水稲穀粒(精白米) パン粉(生) 三温糖 ごま和え なたね油 板こんにやく	豚ひき肉 木綿豆腐 ひじき 脱脂粉乳 たまご 焼き竹輪	ねぎ 玉葱 にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん	オートミールクッキー 牛乳 牛乳
火	20 ライ麦パン 白身魚(卵)のマリネ マカロニのあげほのサラダ きゃべつスープ バナナ	ライ麦パン 薄力粉 なたね油 三温糖 マカロニ	鶏若鶏肉モモ(皮 牛乳 脱脂粉乳 まぐろ缶詰(油漬 木綿豆腐 ささげ(乾) ぶり	玉葱 にんじん 青ピーマン きゅうり 温州蜜柑缶詰(果 キャベツ	もっちりポテチーズ 牛乳 牛乳
水	22 クリームスパゲティ ツナ入り大根サラダ きのこのスープ グレープフルーツ	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 ごま油	鶏若鶏肉モモ(皮 牛乳 脱脂粉乳 クリーム(乳脂肪) まぐろ缶詰(油漬 木綿豆腐 ささげ(乾) ぶり	玉葱 にんじん ぶなしめじ ブロッコリー だいこん きゅうり にんじん 和種なばな(茎、 ごまつな 玉葱 パレンシアオレン	パンせんべい 牛乳 牛乳
木	23 赤飯 ぶりのてりやき 紅白煮 菜の花のおひたし すまし汁 オレンジ	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(親世ふ)	にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり りんご にんにく(りん茎)	玉葱 にんじん 和種なばな(茎、 ごまつな 玉葱 パレンシアオレン	卒園祝いケーキ(手作り) ジョア 牛乳(幼・乳)
金	26 じゃこと桜ごはん 揚げ餃子 春雨サラダ ミニトマト チンゲン菜のスープ みかん	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(もち米 かたくり粉 ごま油 ぎょうざの皮 なたね油	ちりめんじゃこ 豚ひき肉 ボンレスハム 木綿豆腐	ゆかり 玉葱 キャベツ ねぎ にら にんにく(りん茎)	杏仁豆腐 Feせんべい 牛乳(幼・乳)
土	27 ホットドッグ(幼・セルフ) 幼草と豆のキッシュ 白菜とりんごのサラダ ひじきのスープ バナナ	フランスパン じゃがいも 無塩バター なたね油 かたくり粉	ウィンナー クリーム(乳脂肪) たまご ボンレスハム プロセスチーズ 鶏若鶏肉モモ(皮	ほうれんそう きゅうり にんじん りんご はくさい 干しぶどう	よもぎだんご(きなこ) するめ 炭茶(乳:牛乳) 牛乳(幼・乳)
月	28 ごはん ぎんだらの西京焼き 五日豆煮 おひたし(小松菜・トマト) 味噌汁(かぶ・生揚げ) オレンジ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 板こんにやく	ぎんだら 大豆(国産、乾) こんぶ かつお加工品(か 生揚げ	しょうが にんじん ごぼう 干し椎茸 こまつな りよくとうもやし	ヨーグルト ビスケット 牛乳
火	29 たまごサンド 海苔サラダ カレーチュー いちご	食パン ソフトタイプマー なたね油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉	たまご カットわかめ 豚モモ(脂身付き)	レタス きゅうり にんにく(りん茎) しょうが 玉葱 にんじん	いなりずし 炭茶 牛乳(幼・乳)
水	30 かけうどん(わかめ) かき揚げ(せり入り) ぜんまいと油揚げの煮つけ スティックきゅうり グレープフルーツ	うどん(ゆで) なたね油 薄力粉 ごま油 三温糖	豚肩(脂身付き) 生わかめ なると しばえび たまご 油揚げ	干し椎茸 ねぎ こまつな さやいんげん にんじん 玉葱	チーズ蒸しパン 牛乳 牛乳
土	31 わぎごはん 蛙のチャンチャン焼き さつま芋のそぼろ煮 味噌汁(豆腐・なめこ) はっさく	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(押麦) 無塩バター とうもろこし(冷 三温糖 ごま(いり)	しょうが 鶏若鶏肉ひき肉 木綿豆腐	しょうが 玉葱 にんじん キャベツ りよくとうもやし 青ピーマン	クロワッサン 牛乳 牛乳

★行事食★ 3日：ひなまつりメニュー 15日：お誕生会メニュー
23日：卒園祝いメニュー
その他、春の食材を使ったメニューも取り入れています。

