



今月の目標  
楽しく食事をしよう



3月号

雪が多く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ね。

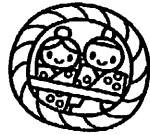
早いもので、今年度最後の月、あらためて子どもは一年間で目覚しく成長して行くのだと感じます。22日は卒園式ですが、らいおん組の子どもたちは、すっかりお兄さん、お姉さんの顔になりました。卒園しても給食や調理保育の思い出を胸に、これからの食生活を楽しく健康的にすごしてほしいと思っています。

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月最初の日の日）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て、春夏秋冬を表現する4色が元々の色だったようです。

## 調理保育 (くま組・らいおん組) カレー作りとサラダ作り

先月15日に、くま組、らいおん組で調理保育を行いました。前日には、くま組とらいおん組でグループをつくり、スーパーへ材料の買い物に行きました。グループごとにメモを見ながら材料を探します。「たまねぎ 1ぶくろ」「にんじん 2ほんん」「りんご 1こ」等・・・みんなで確認しながらお買い物。レジを通ってお金を払って、袋に入れて持ち帰りました。

#### らいおん組



★そして当日。らいおん組は、保育園のカレー作りに挑戦。カレーに使う材料をみんなで見てから、ルッ作りを見学。野菜を洗ってから、皮むき器を使って、じゃが芋と人参の皮むき。二度目の挑戦でしたが、なかなか上手にむくことができました。包丁で、じゃが芋と玉ねぎを切りました。その他にも、しめじを小さくちぎったり、りんごをすりおろしたりしました。野菜が切り終わったら、お肉と野菜を炒めてから煮ます。煮込んでいる間に、ごはんを型抜きしたり、配膳のお手伝いをしました。

#### しま組



★くま組さんは、まずはお米とぎ。ギュッ、ギュッとお米を洗います。それから、グリーンサラダ作り。まずは、レタスときゃべつを食べやすい大きさにちぎります。きゅうりは、食事前のナイフを使って切りました。(来年度、包丁を使うための練習です) らいおん組で皮をむいてもらったカレー用の人参を先生が薄切りにして、子どもたちがクッキ型で型抜き。それから、茹でたブロッコリーを小さくちぎりました。サラダのドレッシング作りにも挑戦。ボールに材料を入れ、泡だて器でよく混ぜました。給食時間までの間、「ランチマット」作りもしました。

#### ＜保育園のカレーの材料紹介＞

- ・玉ねぎ
- ・じゃが芋
- ・にんにく
- ・ブロッコリー
- ・りんご
- ・しめじ
- ・小麦粉
- ・カレー粉
- ・塩
- ・醤油
- ・人参
- ・生姜
- ・セロリ
- ・豚肉
- ・チーズ
- ・トマト水煮
- ・バター
- ・油
- ・ケチャップ
- ・中濃ソース
- ・卵



2月15日の給食プログラムをご覧ください。

#### 給食タイム

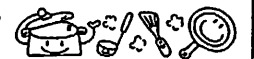
給食は、ばんだ組、くま組、らいおん組のみんなとホールで食べました。くま組で作ったランチマットを敷き、らいおん組で切った野菜が入っているカレーに型抜きごはんをのせます。くま組で作ったグリーンサラダを盛り付けて、配膳はらいおん組のお兄さん、お姉さんが担当。

そして「いただきま〜す♪」  
いつもより、おかわりたくさんでお鍋もお皿もピカピカ☆完食でした♪  
らいおん組の調理保育は今回で最後。これからもおうちで、お料理のお手伝いができるといいですね。



#### 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。



## 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、秋にはクク科の花粉と、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すじとれるように心がけてください。
  - ビタミンC/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/月	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/土	ごはん めだいのくわ焼き 里芋のそぼろ煮 ごま和え (納豆・わかめ) 味噌汁 (豆腐・わかめ) みかん	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 さといも ごま(すりごま)	めだいの 鶏ひき肉 木綿豆腐 カットわかめ	しょうが ねぎ・たまねぎ にんじん さやいんげん ほうれんそう キャベツ・みかん	クロワッサン 牛乳
3/月	ケーキ作り しらす和え かまぼこ入りのお吸い物 いちご ヤグルト	水稲穀粒(精白米) 三温糖 なたね油 ひなあられ	鶏モモ肉 油揚げ しらす干し たまご・かまぼこ たら(でんぷ) ヨーグルト	しょうが・たまねぎ 干し椎茸・みつば れんこん・ごまつな さやえんどう・もやし いちご・りんご みかん缶・パイナップル	ひなあられ フルーツ缶 牛乳(幼・乳)
4/火	ライ麦パン がれのマリネ マカロニのあけほのサラダ 野菜のスープ バナナ	ライ麦パン 薄力粉 なたね油 三温糖 マカロニ	まがれい ヨーグルト 鶏モモ肉 プロセスチーズ 鶏モモ肉	玉葱・きゅうり ピーマン・さやえんどう ピーマン・きゅうり きゅうり・だけのこと 白菜・ねぎ・ごまつな だいこん・シジ・パプリカ	ずいとう チーズ 牛乳
5/水	ごはん 鶏肉のみそ焼き 五色煮 鰹和え (納豆・ネー) 味噌汁(わか・油揚げ) りんご	水稲穀粒(精白米) ごま油 なたね油 板こんにやく 三温糖・コーン さつまいも	鶏モモ肉 焼き竹輪 きざみのり 油揚げ	ごぼう にんじん だけのこと・たまねぎ さやいんげん ほうれんそう・かぶ りんご	ふかし芋 牛乳
6/木	ジャージャー麺 わかめ入り千切りサラダ にらたまスープ みかん	熱し中華めん なたね油 ごま油・片栗粉 三温糖・炒りごま 水稲穀粒(精白米) ゆず	鶏ひき肉 カットわかめ かつお節 木綿豆腐 たまご	にんにく・しょうが ねぎ・きゅうり にんじん・玉葱・にら 玉葱・だいこん 干し椎茸・きゅうり だけのこと・みかん	カレーシチュー 牛乳
7/金	しそひじきごはん さつまいも 肉じゃが おひたし (小松菜・白菜) きのこ汁 フルーツ	水稲穀粒(精白米) ごま(いり) なたね油 じゃがいも しらたき 三温糖・食パン ヨーグルト	しそひじき すけとう(すり身) 豚モモ肉 かつお節 たまご 牛乳	にんじん・ほうきさい ごぼう・しめじ えだまめ(ゆで)・えのき 玉葱・まいたけ さやいんげん・ねぎ ごまつな・グリーンフルーツ	お味のわがわが 牛乳
8/土	ごはん・納豆 生揚げと野菜炒め ゆかり和え かぼちゃの味噌汁 いよかん	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 ごま油 せんべい	糸引納豆 豚モモ肉 生揚げ 油揚げ	にんにく・きゅうり しょうが・かぼちゃ にんじん ねぎ・たまねぎ キャベツ・ゆかり にら・いよかん	果物(バナナ) せんべい 牛乳
10/月	チンジャウロース一耳 ほうれん草のナムル ナッツ菜とはんぺんの入ア みかん	水稲穀粒(精白米) なたね油 かたくり粉 三温糖・ごま油 薄力粉 ごま(いり)	豚モモ肉 きざみのり はんぺん ちりめんじゃこ たまご	ピーマン・ほうれん草 にんにく・にんじん しょうが 玉葱・チンゲン菜 だけのこと(ゆで) 干し椎茸・みかん	じゃこ豆腐のかりんとろ 牛乳
11/火	ごはん さわらのねぎみそ焼き いそ煮 小松菜と白菜のおろしあえ 味噌汁(豆腐・ネー) フルーツ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 じゃがいも	さわら ひじき・木綿豆腐 さつまいも 油揚げ かつお節 豚挽き肉	ねぎ・だいこん にんじん・にら 干し椎茸・たまねぎ さやいんげん ごまつな ほうきさい・グリーンフルーツ	じゃが芋のごま焼き 牛乳
12/水	カカオの塩キャラメル マカロニサラダ フレッシュサラダ はっさく	フランスパン いちごジャム マーガリン・片栗粉 マカロニ・コーン たまご なたね油・バター 薄力粉・黒砂糖	鶏モモ肉 牛乳 プロセスチーズ たまご ヨーグルト 炒り大豆・黒干し	玉葱・ごまつな にんじん・ほうきさい ほうしめじ フロッキー キャベツ・りんご きゅうり・はっさく	ヨーグルト 大豆といりこのごまがら 牛乳(幼・乳)
13/木	わかめごはん ひれかつ じゃが芋のきんぴら 野菜の味噌炒め 和え すまし汁 オレシ ちゃんぽんうどん かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりとじゃこの酢の物 バナナ	水稲穀粒(精白米) ごま(いり) 薄力粉 パン粉(生) なたね油 たまご じゃがいも うどん(ゆで) なたね油 ごま油 三温糖 ごま(いり) ロールパン	カットわかめ 豚ひれ たまご 焼き竹輪 たまご かたくり粉 鶏モモ肉 豚ひき肉 ちりめんじゃこ 生クリーム	ごぼう・たまねぎ にんじん・もやし さやいんげん ごまつな・ねぎ オレシ・味噌汁 りんごジュース	チーズケーキ リンゴジュース 牛乳(幼・乳)
14/金	ごはん めかじきの香味焼き 切り干し大根の炒め煮 鰹和え (納豆・ネー) 里芋の味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米) 三温糖・さといも ごま(すりごま) ごま油 なたね油 干し椎茸	めかじき さつまいも 油揚げ きざみのり プロセスチーズ	しょうが・ほうきさい ねぎ・いんげん にんにく・ほうれん草 にんじん 切り干しだいこん 干し椎茸・りんご	干し芋 チーズ 牛乳

日/月	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	
17/月	ハヤシライス(発酵) 大豆サラダ わかめスープ みかん	水稲穀粒(精白米) おひぎ(押麦) なたね油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉・大和芋	豚肩肉 生クリーム 大豆(国産) わかめ・木綿豆腐 たまご・いりか 干しえび	にんにく 玉葱・ごまつな にんじん・きゅうり フロッキー キャベツ みかん	お好み焼き(巾・物入り) 牛乳
18/火	★幼児バイキング給食 菜の花ごはん 鮭の照り焼き れんこんのきんぴら ごま和え・すまし汁 フルーツポンチ スナックミーツソース	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 ごま油 ごま(すりごま) 焼きそば スパゲッティ	水稲穀粒(精白米) なたね油 三温糖 ごま油 ごま(すりごま) 焼きそば スパゲッティ	たまご しらすさけ 鶏モモ肉 和風なほな(筈・ゆで) ごまつな・にら れんこん・たまねぎ にんじん・いちご ほうれん草・もやし みかん・パイナップル	ひなあられ 牛乳(幼・乳)
19/水	大根とツナのサラダ ひじきのスープ バナナ	水稲穀粒(精白米) なたね油 ごま油 かたくり粉 もち米	豚ひき肉 プロセスチーズ まぐろ缶詰 ひじき 木綿豆腐 たまご・きざみ	にんにく しょうが・だいこん セロリー・きゅうり にんじん・ごまつな 玉葱・トマト缶 バナナ	牛乳
21/金	赤飯 ぶりのてりやき 紅白煮 菜の花のおひたし あらればんぺんのすまし汁 豆腐オレシ	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 生クリーム 薄力粉・バター	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(もち米) ごま(いり) はんぺん たまご 生クリーム 牛乳	にんにく 和風なほな(筈・ゆで) 玉葱 切りみつば パレンシアオレシ いちご	お好み焼き(巾・物入り) 牛乳
24/月	ロールパン ハンバーグ(マヨネーズ) ほうれん草とコーンのパ ミネストローネ いよかん	ロールパン パン粉(生) かたくり粉 無塩バター・菜種油 コーン 熱し中華めん	豚ひき肉 ひじき 豚挽き肉 たまご ベーコン 豚肩肉	玉葱・セロリー にんじん・きゅうり マッシュルーム ほうれん草・じゃが にんにく・野菜ジュース にら・もやし	焼きそば 牛乳
25/火	ごはん ぎんだらの西京焼き 根菜の煮物 ごま和え(小松菜・白菜) 味噌汁(豆腐・ナ) フルーツ	水稲穀粒(精白米) 三温糖 板こんにやく ごま(すりごま) じゃがいも	ぎんだら 焼き竹輪 油揚げ 木綿豆腐 プロセスチーズ さつまいも	しょうが・たまねぎ ごぼう・ほうきさい にんじん・小松菜 だいこん・なめこ さやえんどう ごまつな・グリーンフルーツ	芋もち すめ 牛乳
26/水	かたくりうどん(わかめ) 納豆とじゃこの天ぷら ぜんまいの無かつ スティックきゅうり バナナ	うどん(ゆで) なたね油 薄力粉 ごま油 三温糖 焼きそば・マーガリン	豚肩肉 生わかめ ごまつな ちりめんじゃこ 三温糖 ヨーグルト	干し椎茸 ねぎ・ぜんまい(ゆで) ごまつな にんじん 玉葱・きゅうり バナナ	ヨーグルト 手作り菓子
27/木	里芋ごはん とうふのまよご焼き 煮豆(金時豆) にらのおひたし 味噌汁(大根・油揚げ) はっさく	水稲穀粒(精白米) さといも かたくり粉 なたね油 三温糖 薄力粉	水稲穀粒(精白米) さといも しらすさけ 鶏モモ肉 ちりめんじゃこ いんげんまめ(乾) かたくり粉	にんじん にら りよくとちもやし だいこん ごまつな はっさく	チーズドロップクッキー 牛乳
28/金	かかおホット ウィンナーステーキ グリーンサラダ カレーシチュー オレシ	コッペパン なたね油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉	たまご 牛乳 ウィンナー 豚モモ肉 かつお節	ステラス・にんじん きゅうり・アスパラ キャベツ にんにく(りんご) しょうが 玉葱・オレシ	焼きおにぎり 牛乳
29/土	ごはん 煮魚(さば) うどのきんぴら 鰹和え 味噌汁(ワケ芋・インガ) りんご	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(もち米) かたくり粉・お餅 ごま油・三温糖 ぎょうざの皮・ごま なたね油・マヨネーズ	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(もち米) かたくり粉・お餅 ごま油・三温糖 ぎょうざの皮・ごま なたね油・マヨネーズ	まさば きざみのり 生揚げ しょうが うど ほうきさい にんじん・いんげん ほうれん草 りんご・バナナ	果物 せんべい 牛乳
31/月	桜とじゃこごはん 揚げ餃子 あんぱんまんポテト ごま油・三温糖 ぎょうざの皮・ごま なたね油・マヨネーズ	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(もち米) かたくり粉・お餅 ごま油・三温糖 ぎょうざの皮・ごま なたね油・マヨネーズ	ちりめんじゃこ 豚ひき肉 木綿豆腐 プロセスチーズ	桜の塩漬け・きゅうり 玉葱・もやし・生要 キャベツ・にんにく ねぎ・きゅうり にら・ごまつな いちご	パンせんべい 牛乳

**<今月の予定>**

- 3日：ひなまつり会 (ケーキ作りです)
- 7日：お別れ遠足 (5歳児は弁当持参です)
- 13日：お誕生会 (人気メニューを取り入れました)
- 18日：幼児クラス バイキング給食
- 21日：卒園祝いメニュー (お赤飯です)
- 22日：卒園式

**※季節のメニュー**

- 14日：いちごロールパン (ホワイトデー)
- 19日：きなこのおはぎ (お彼岸)
- 31日：桜とじゃこごはん (桜の開花?)!

※献立は材料の都合により変更する場合があります。

