



今月の目標
楽しく食事をしよう



3月号

この冬は、温暖化の影響か、雪の日が少ないままに過ぎそうですね。ちらほら梅の花が咲き、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のだと感じます。20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過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、災いや病気をまめかれようとした。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こっこ、『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月最初の巳の日）の節句に飲んだきたりが、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、保存食として作られたのが始まりとされています。春夏秋冬を表す4色が元々の色だったようです。

★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。

先月13日に、くま組さんでは「型抜きクッキー」作りを、26日には、らいおん組さんで午後のおやつ作り「とうふドーナツ」作りをしました。

くま組



★くま組さんは、バレンタインにちなんだ型抜きクッキー作りに挑戦！生地は、マーガリン、たまご、砂糖、小麦粉で作ります。好きなクッキー型を使い、とっても上手に型抜きをすることができました。厨房の大きなオーブンで焼いて、冷ましたら、チョコレートやコーンフレーク、ナッツ類で飾りつけ。可愛い小袋に入れて、ぱんだ、らいおん組さんのおもだちにプレゼント。喜んで食べてもらえることに、くま組さんのみんなも大満足の調理保育になりました。

<豆腐ドーナツ> 10個分

- ・小麦粉 150g(1.5kg)
- ・マーガリン 100g(小さじ2個)
- ・砂糖 40g(大さじ4 1/2)
- ・たまご L1/2個分
- ・木綿豆腐 120g(1/3丁)
- ・揚げ油 適宜
- ・きなこ 大さじ2
- ・砂糖 大さじ2

らいおん組



★らいおん組さんは、最後の調理保育でした。今回は、午睡のなくなった午後の時間を使い、保育園のおやつを、全園児分作りしました。卵を割り、砂糖、粉類、豆腐をよく手で練ってから、少し生地をねかせます。乳乳分は小さめに、幼児分は大きめに作ります…生地の中身に穴を開けて、生地をのぼして穴の大きなドーナツや、ツイストしているドーナツなど、なかなか上出来！油は危険なので、揚げるところは、少し離れて見学。揚げたてのドーナツにきなこをまぶして、クラス分けをしました。幼児さんは一緒におやつを食べたのですが、ぱんだ、くま組さんのおもだちから、「おいしいー！」と言われると、照れながらも、うれしそうにしていました。

食育=食事の自己管理能力を養う教育

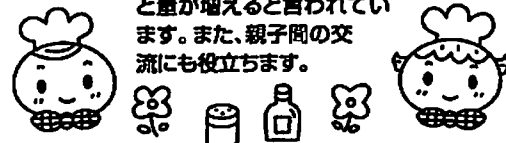
子どもたちが自分自身で健康を守り、健全で豊かな食生活を送るための能力、つまり「食事の自己管理能力」を育てるのが「食育」です。「食の崩壊」と言われている昨今、「食育」の重要性が見直されています。そして何より「楽しく食べられる」ようになってほしいと願っています。

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ます。また、親子間の交流にも役立ちます。



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	
2月	ホットドッグ(セルフ) のりチーズポテト グリーンサラダ 白菜と肉団子のスープ オレンジ	ロールパン じゃがいも なたね油 かたくり粉 ごま油・三温糖 白玉粉・三温糖	ウィンナー パルメザンチーズ あおのり 豚ひき肉 たまご 細しお豆腐	レタス・にんじん きゅうり・だけこの ブロッコリー・白菜 ねぎ・もやし・にら きくらげ・こまつな しょうが・ねぎ	どうぶの白玉だんご 牛乳(乳児) するめ 牛乳(幼・乳)
3月	三色寿司 えびの衣揚げ 納豆と筍のごま和え お祝い物 フルーツポンチ	水稲飯(精白米) なたね油 薄力粉 板こんにゃく 三温糖 ごま(すりごま)	へにさけ あおのり カットわかめ たまご 塩つきムキエビ 落しお豆腐	さやえんどう にんじん 玉葱・みつば ほうれんそう みかん・パイナップル もも・いちご	いちごロールケーキ カルピス 牛乳(幼・乳)
4月	ジャージャー麺 びんご大根の中華和え にらたまスープ みかん	旗し中華めん なたね油 ごま油 三温糖・ごま かたくり粉 じゃがいも	豚ひき肉 ひじき ボンレスハム かつお節 たまご 木綿豆腐・たまご プロセスチーズ	にんにく・ねぎ しょうが・きゅうり にんじん・大根 玉葱・水菜・にら 干し椎茸・だけこの みかん・MIXベジ	カラフルポテト 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
5月	ごはん めだいのゆず味噌焼き 五色飯 おひだし おひだしの味噌汁 りんご	水稲飯(精白米) 三温糖 なたね油 板こんにゃく 薄力粉・マカリック オートミール	めだいたけ 鍋き竹輪 かつお節 油揚げ たまご 牛乳	ゆず(果皮・生) ごぼう・もやし にんじん・たまねぎ だけこの・かぶ さやいんげん こまつな・りんご	オートミールスコーン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
6月	ミルクロールパン 焼肉の盛り焼き アロハ入り野菜ソテー コーンチャウダー バナナ	ロールパン コップパン 乾燥マッシュポテト 無塩バター とうもろこし(冷凍) なたね油・薄力粉 水稲飯(精白米)	焼モモ肉 ベーコン 牛乳 ヨーグルト飲料	にんじん キャベツ ブロッコリー 玉葱 バナナ	焼肉 飲むヨーグルト 牛乳(幼・乳)
7月	夏ごはん・納豆 生揚げの中華煮 ゆかり和え かぼちゃの味噌汁 グレープフルーツ	水稲飯(精白米) お祝い(押麦) ごま油 三温糖 かたくり粉	糸引納豆 豚モモ肉 生揚げ うすら餅(水蒸) カットわかめ	にんにく・ねぎ チンゲン菜・はくさい にんじん・きゅうり だけこの・かぼちゃ 干し椎茸・たまねぎ グレープフルーツ	干し芋 栗 牛乳 牛乳(幼・乳)
9月	チンジャオウロスー ほうれん草のナムル はんぺんのスープ いよかん	水稲飯(精白米) なたね油 かたくり粉 ごま油 ごま 薄力粉	豚モモ肉 きざみのり はんぺん ちりめんじゃこ たまご	唐ひまわり・にんじん にんにく・しょうが ほうれん草・もやし 玉葱・チンゲン菜 だけこの(ゆで) 干し椎茸・いよかん	じゃことわかかりんどう 牛乳 牛乳(幼・乳)
10月	豚身煮(タタキ) マカロニグラタン フレッシュサラダ たまごスープ バナナ	ライ麦パン いちごジャム(低糖質) ソフトタイプマーガリン マカロニ なたね油 無塩バター	豚モモ肉 牛乳 プロセスチーズ 木綿豆腐 たまご かつお節	玉葱・きゅうり にんじん・小松菜 ほんしめじ・みかん ブロッコリー りんごジュース キャベツ・バナナ	焼きおにぎり リンゴジュース 牛乳(幼・乳)
11月	わかめごはん 鶏の塩田揚げ れんごんのさんぴら 小松菜と白菜のおろしあえ すまし汁 いちご	水稲飯(精白米) ごま(すりごま) かたくり粉 なたね油 ごま油 三温糖	カットわかめ 豚モモ肉 かつお節 ゆり大豆 魚干 ヨーグルト	しょうが・たまねぎ れんごん・にら にんじん こまつな はくさい だいこん・いちご	ヨーグルト 大豆といりご ごまがらめ 牛乳(幼・乳)
12月	ごはん 餅の西京焼き 肉じゃが 納豆 なめこの味噌汁 グレープフルーツ	水稲飯(精白米) 三温糖 なたね油 じゃがいも しらたき フランスパン	さやわら 豚モモ肉 きざみのり 木綿豆腐	しょうが 玉葱・なめこ・小ねぎ にんじん さやいんげん キャベツ・ほうれん草 グレープフルーツ	カリカリトースト 牛乳 牛乳(幼・乳)
13月	ほうとううどん 厚揚げ きゅうりとじゃこの酢の物 オレンジ	うどん(ゆで) なたね油 ごま油 ごま(すりごま) 薄力粉	豚モモ肉 油揚げ たまご ちりめんじゃこ 牛乳 厚揚げ	ごぼう・こまつな だいこん・いんげん にんじん・きゅうり 西洋かぼちゃ ほんしめじ・だけこの オレンジ	手作りカレー肉まん 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
14月	ごはん めかじきの西京焼き うの花炒め ごま和え さつま芋の味噌汁 りんご	水稲飯(精白米) 三温糖 ごま(すりごま) ごま油 なたね油 さつま芋	めかじき 鶏ひき肉 おから たまご 油揚げ プロセスチーズ	しょうが・こまつな ねぎ・白菜・玉ねぎ にんにく・こねぎ にんじん 干し椎茸 りんご	チーズ せんべい 牛乳 牛乳(幼・乳)
16月	ハムチーズトースト 香野菜サラダ カレーシチュー グレープフルーツ	食パン なたね油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉 野菜入りとうもろ	ボンレスハム プロセスチーズ かに風味かまぼこ 豚モモ肉 油揚げ	玉葱・アロハ キャベツ・しょうが にんじん・しめじ にんにく 小松菜・昆ねぎ グレープフルーツ	照込みにゅうめん するめ 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	
17日	幼児バイキング給食 菜の花ごはん おひだし 切り干し大根のゆめ煮 おひだし きのこ・栗 スライスミートソース 大豆サラダ ひじきのスープ バナナ	水稲飯(精白米) なたね油 三温糖 薄力粉 パン粉(生)	たまご たら(でんぷ) まよじ さつま揚げ 油揚げ かつお節	なばな・小松菜 キャベツ・白菜 人参・しめじ・えのき ゆかり 干し椎茸・まいたけ いんげん・小松菜・いちご	フローストヨーグルト Caウエハース 牛乳(幼・乳)
18日	三色寿司 えびの衣揚げ 納豆と筍のごま和え お祝い物 フルーツポンチ	水稲飯(精白米) なたね油 薄力粉 板こんにゃく 三温糖 ごま(すりごま)	スバグッティ 大豆サラダ かたくり粉 水稲飯(もち米) 三温糖	豚ひき肉 プロセスチーズ 大豆(納豆・乾) ひじき 木綿豆腐 たまご・きなこ	きなこのおはぎ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
19日	じゃことわかかりんどう ぶりのてりやき 煮魚(金時魚) 納豆 のっぺい汁 厚揚げオレンジ	水稲飯(精白米) 三温糖 とうもろこし(冷凍) ごま油・こんにゃく さといも・片栗粉 薄力粉	ちりめんじゃこ ぶり いんげんまめ(乾) きざみのり 木綿豆腐 たまご	ゆかり ほうれん草 にんじん ごぼう だいこん・小松菜 ねぎ・オレンジ・いちご	お祝いショートケーキ ジョア 牛乳(幼・乳)
23日	麻婆ライス 香野菜サラダ チンゲン菜のスープ グレープフルーツ	水稲飯(精白米) なたね油 三温糖 かたくり粉 ごま油・はるさめ さつま芋・トマト	豚ひき肉 プロセスチーズ ボンレスハム わかめ プロセスチーズ	にんにく・にら しょうが・きゅうり にんじん・チンゲン菜 玉葱 ねぎ グレープフルーツ	いもケンピ チーズ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
24日	ロールパン チキンカツ ミモザサラダ ミネストローネ オレンジ	ロールパン 薄力粉 パン粉(生) なたね油 薄力粉	焼モモ肉 たまご ベーコン 豚ひき肉	にんじん しょうが・きゅうり にんにく・トマト水菜 セロリ・玉ねぎ オレンジ・ピーマン	焼きそば 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
25日	ごはん 鮭の塩焼き ごぼうスティック煮 おひだし さつま汁 いちご	水稲飯(精白米) ごま油 三温糖 さつま芋 ビスケット	水稲飯(精白米) ごま油 三温糖 さつま芋 ヨーグルト	しょうが 油揚げ かつお節 豚モモ肉 ヨーグルト	牛乳(幼・乳)
26日	カレーライス(煮飯) ツナと大根サラダ わかめスープ いよかん	水稲飯(精白米) お祝い(押麦) なたね油 じゃがいも 無塩バター・ごま油 薄力粉・食パン	豚ひき肉 お祝い(押麦) プロセスチーズ まぐろ水菜 わかめ しょうが・いよかん	にんにく・りんご しょうが・アロハ セロリ・だいこん 玉葱・トマト水菜 にんじん・きゅうり ほうれん草・いよかん	しらすトースト 牛乳 牛乳(幼・乳)
27日	焼きうどん かぼちゃサラダ きのこのスープ バナナ	うどん(ゆで) なたね油 精白米・押し麦	豚モモ肉 かつお節 プロセスチーズ 木綿豆腐 鶏挽肉	にんじん・きゅうり 玉葱・しめじ キャベツ・えのき 生椎茸・かぼちゃ ピーマン・チンゲン菜 バナナ	ケチャップライス 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
28日	ごはん さばの味噌煮 うどのきんぴら 納豆 にらと生揚げの味噌汁 オレンジ	水稲飯(精白米) 三温糖 ごま油	まさほ きざみのり 生揚げ	しょうが うど 玉ねぎ・もやし にんじん こまつな にら・オレンジ	チーズドック 牛乳 牛乳(幼・乳)
30日	ピザトースト カブとレタガ サラダ ビーフンスープ グレープフルーツ	食パン なたね油 ピーマン ごま油 ぎょうざの皮	食パン プロセスチーズ 豚モモ肉 豚挽き肉	にんにく・レモン 玉葱・りんご 干し椎茸・ピーマン ねぎ・レタス・アロハ 生椎茸・人参・わかめ グレープフルーツ	サモサ 牛乳 牛乳(幼・乳)
31日	ひじきごはん 白身魚の変わりソース 紅白煮 ごま和え 大根の味噌汁 はっさく	水稲飯(精白米) なたね油・すりごま 紅白煮 薄力粉 かたくり粉 ロールパン	ひじき 油揚げ まがれい	干し椎茸 にんじん 玉葱・だいこん こまつな キャベツ はっさく・いちご	いちごロールパン 牛乳 牛乳(幼・乳)

<今月の予定>

- 3日：ひなまつり会(三色寿司です)
- 6日：お別れ遠足(5歳児は弁当持参です) ※雨天時：10日(火)
- 11日：弁当給食(くま、らいおん組)
- 17日：お誕生会 幼児クラス・バイキング給食
- 19日：卒園祝いメニュー(お祝いケーキ)
- 20日：卒園式
- ※その他：きなこのおはぎ(お彼岸)

※献立は材料の都合により変更する場合があります。