

まっしよぐだより

～太陽の子保育園～
2012.3.1

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。17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 (雑餅)

“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、緑と桃色の部分に薬効成分のある「ヨモギ」と「クチナンの実」が使われていました。桃色のもちちは「健康の祝い」、白いもちちは「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。

【ひなまつりメニュー】

給食では、2日のひなまつり会の日、ひしもち形の、三色寿司を出す予定です。おやつは、桜餅と、白酒をイメージしてカルピスです。



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



★調理保育をしました★

＜らいおん組さん・シチュー作り＞

先月22日、らいおん組さん最後の調理保育は、いつも食べている保育園のクリームシチュー作りにチャレンジしました。

前日、スーパーで材料のお買い物。買い物カードをみながら、グループごとにシチューに使う材料を探し、選んでカゴに入れ、レジでお金を払って袋詰め。

そして、当日は、朝から野菜の皮むきや、包丁を使って芋や玉ねぎを切り、人参は、クッキー型で可愛く型抜きをしました。小麦粉とバターでルウをつくることや、お野菜とお肉を炒めることも体験。

シチューを煮込んでいる間に、幼児クラス分のフランクフルトをホットプレートで焼きました。午前中いっぱい使った給食づくりでしたが、楽しみながら調理をし、とても美味しくできあがりました。



調理保育の様子は、給食ブログをご覧ください。

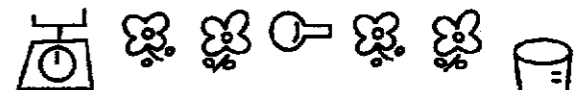


*** 食育 = 食事の自己管理能力を養う教育 ***

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。

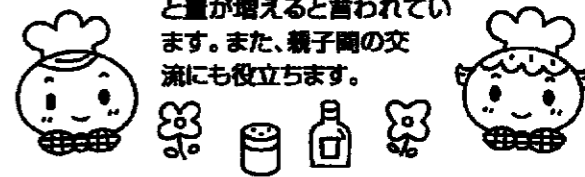
調理保育での「食育」

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。

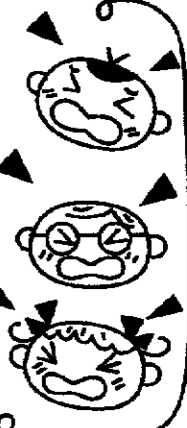


花粉症の子どもが年々増えています

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、秋にはキク科の花粉と、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ずにとれるように心がけてください。
 - 緑茶/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/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 木	あんかけやきそば ♪ ねと大根の中華酢和え たまごスープ バナナ	蒸し中華めん/なたね油/ごま油/かたくり粉/三温糖/じゃがいも/とうもろこし(冷凍)	豚モモ肉/うすら焼(水煮缶詰)/ひじき/ポンスラム/かつお加工品(かつお節)/木綿豆腐/たまご/牛乳/まぐろ缶詰(水煮缶詰)/プロセス	しょうが/にんじん/たけのこ(ゆで)/玉葱/はくさい/りょくとうもやし/きくらげ(乾)/チンゲンツァイ/だいこん/きゅうり/ごまつな/バナナ/さやいんげん	カラフルポテト牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
2 金	三色寿司 鶏と根菜の煮物 なばなのごま和え お吸い物(鶏がら) いちご	水稲穀粒(精白米)/なたね油/さといも/三温糖/ごま(すりごま)/桜もち(関東産)	ベにざけ/あおのり/たまご/鶏若鶏肉モモ/蒸しわかめ/牛乳/乳酸菌飲料	にんじん/カットわかめ/ごぼう/れんこん/たけのこ/干し椎茸/さやいんげん/和蘭なばな(生、ゆで)/玉葱/切りみつば/いちご	桜もち カルピス 牛乳(幼・乳)
3 土	ごはん めかじきの香味焼き うの花炒め 磯和え かぼちゃの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)/三温糖/ごま(すりごま)/ごま油/なたね油/さつままいも(蒸し切干)	めかじき/鶏若鶏肉ひき肉/おから(新製油)/たまご/焼きのり(きざみのり)/油揚げ/牛乳	しょうが/ねぎ/にんにく(りんご)/にんじん/干し椎茸/葉ねぎ/りょくとうもやし/ほうれんそう/西洋かぼちゃ/玉葱/りんご/温州蜜柑(普通、生)	干し手 みかん 牛乳 牛乳(幼・乳)
5 月	フランスパン いちごジャム じゃが芋のミートグラタン 春野菜炒め(人参、レタ、コーン、チャウダー、グレープフルーツ)	フランスパン/三温糖/じゃがいも/なたね油/無塩バター/薄力粉/とうもろこし(缶詰)/白玉粉	豚ひき肉/プロセスチーズ/かに風味かまぼこ/ショルダーベーコン/牛乳/油揚げ	いちご/レモン(果汁、生)/にんにく/玉葱/トマト/キャベツ/スナップえんどう/にんじん/グレープフルーツ/だいこん/ほんしめじ/ねぎ/ごまつな/み	白玉雑煮 みかんジュース 牛乳(幼・乳)
6 火	中華菜飯 白身魚の南部揚げ 駄チャンプルー カブとえのきのスープ はっさく	水稲穀粒(精白米)/なたね油/三温糖/ごま油/薄力粉/ごま(すりごま)/焼きさ(凍干)/小麦はいが	豚モモ(脂身付き)/まがれい/たまご/牛乳/ヨーグルト(全脂無糖)	たけのこ(ゆで)/にんじん/干し椎茸/ごまつな/りょくとうもやし/にら/玉葱/かぶ/か(葉)/えのきたけ/はっさく/りんご/レモン(果汁、生)	りんごのヨーグルトケーキ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
7 水	ごはん つくねの照り焼き いそ煮(大豆入り) 野菜のおひたし 春菊の味噌汁 薄見オレンジ	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/三温糖/なたね油/ぎょうざの皮	鶏若鶏肉ひき肉/たまご/大豆(国産、乾)/ひじき/さつま揚げ/油揚げ/かつお加工品(かつお節)/生揚げ/牛乳/プロセスチーズ	ねぎ/にんじん/干し椎茸/れんこん/さやいんげん/ほうれんそう/はくさい/しゆんぎく/玉葱/パレンシアオレンジ	チーズの包み揚げ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
8 木	うどん きゅうりとじゃこの酢の物 バナナ	うどん(ゆで)/なたね油/三温糖/ごま(すりごま)/水稲穀粒(精白米)/おおむぎ(押麦)	豚肩(脂身付き)/油揚げ/がんもどき/ちりめんじゃこ/牛乳/ベーコン	ごぼう/だいこん/にんじん/たけのこ(ゆで)/ほんしめじ/ねぎ/ごまつな/きゅうり/バナナ/にんにく(りんご)/玉葱/青ピーマン	ガーリックチャーハン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
9 金	菜の花ごはん あじフライ 鶏肉のアップルソース焼き 肉じゃが・ごま和え あらはんべんのすまし汁 フルーツポンチ	水稲穀粒(精白米)/なたね油/三温糖/薄力粉/パン粉(生)/じゃがいも/しらたき/ごま(すりごま)/ロールパン	たまご/たら(でんぷん)/まあじ/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/豚モモ(脂身付き)/はんぺん/牛乳/ヨーグルト(ドリップ)	なばな(葉、ゆで)/りんご/玉葱/にんじん/さやいんげん/ごまつな/ほうれんそう/にら/みかん/パイン/いちご/はっさく/ストロベリー	乳児: ミニパン 飲むヨーグルト 幼児: せんべい 飲むヨーグルト 牛乳(幼・乳)
10 土	ごはん・納豆 鶏肉のケチャップ炒め かぼちゃの甘煮 カリカリきゅうり 味噌汁 いよかん	水稲穀粒(精白米)/なたね油/かたくり粉/三温糖/カステラ	糸引納豆/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/油揚げ/牛乳	にんじん/玉葱/青ピーマン/パインアップル(缶詰)/西洋かぼちゃ/きゅうり/ほうれんそう/いよかん	菓子 牛乳 牛乳(幼・乳)
12 月	カレーライス(麦飯) ごぼうサラダ きのこのスープ オレンジ	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/とうもろこし(冷凍)/マヨネーズ(卵黄型)/ごま(すりごま)/マカ	豚肩(脂身付き)/脱脂粉乳/プロセスチーズ/ポンスラム/木綿豆腐/牛乳/きな粉(大豆)/するめ	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/トマト缶詰(ホール)/りんご/ブロッコリー/ごぼう/きゅうり/えのきたけ/ほんしめじ/チンゲンツァイ/オレンジ	マカロニきなこ するめ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
13 火	いなりずし・おにぎり 鶏のコーンフレーク揚げ マカロニウィンナソテー あんぱんまんポテト スティックきゅうり いちご	水稲穀粒(精白米)/三温糖/ごま(すりごま)/かたくり粉/コーンフレーク/なたね油/マカロニ/さつままいも/全粒粉ビスケット	油揚げ/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/牛乳/たまご/ウィンナー/ヨーグルト(ドリップ)	カットわかめ/玉葱/にんじん/青ピーマン/きゅうり/いちご/サラダ菜	ビスケット ジョア 牛乳(幼・乳)
14 水	豚身パン 鮭の洋風焼き 白菜とりんごのサラダ ワンタンスープ グレープフルーツ	ライ麦パン/はちみつ/マーガリン/なたね油/とうもろこし(冷凍)/マヨネーズ(卵黄型)/わんたんの皮/ごま油/水稲穀粒(精白米)/ごま(すりごま)	しろさけ/パルメザンチーズ/豚モモ(脂身付き)/牛乳/鶏若鶏肉ひき肉/焼きのり	玉葱/さやいんげん/きゅうり/にんじん/りんご/はくさい/干しぶどう/干し椎茸/ねぎ/しょうが/ごまつな/りょくとうもやし/グレープフルーツ	のりまき(そぼろ) 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
15 木	スパゲティミートソース 大根とツナのサラダ ひじきのスープ バナナ	スパゲティ/なたね油/ごま油/かたくり粉/三温糖/薄力粉/無塩バター/マーガリン/ミルクチョコレート	豚ひき肉/プロセスチーズ/まぐろ缶詰(水煮缶詰)/ひじき/木綿豆腐/たまご/牛乳/卵(乳脂肪・植物性脂肪)	にんにく/しょうが/セロリ/にんじん/玉葱/トマト缶詰/だいこん/きゅうり/チンゲンツァイ/バナナ/いちご/みかん/もも/パイン	お祝いショートケーキ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)

*献立は、材料の都合により変更する場合があります。

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	
16 金	桜のおこわ えびフライ 煮豆(金時豆) 野菜のごま味噌和え お吸い物 薄見オレンジ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(もち米)/薄力粉/パン粉(生)/なたね油/三温糖/ごま(すりごま)/焼きさ(凍干)/クロワッサン	ブラックタイガー(養殖)/たまご/いんげんまめ(乾)/かに風味かまぼこ/牛乳	ゆかり/ほうれんそう/にんじん/キャベツ/玉葱/切りみつば/パレンシアオレンジ	クロワッサン 牛乳 牛乳(幼・乳)
19 月	ホットドッグ 海菜サラダ クリームシチュー グレープフルーツ	コッパン/なたね油/じゃがいも/無塩バター/薄力粉/水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(もち米)/三温糖	ウィンナー/豚肩(脂身付き)/脱脂粉乳/牛乳/クリーム(乳脂肪)/ゆで小豆缶詰/きな粉(大豆)	レタス/キャベツ/きゅうり/カットわかめ/にんにく(りんご)/玉葱/にんじん/ぶなしめじ/ブロッコリー/グレープフルーツ/りんご(ハードジュース)	ぼたもち(小豆入きなこ) リンゴジュース 牛乳(幼・乳)
21 水	ごはん めだいのくわ焼き 五目豆煮 おひたし かぶの味噌汁 いよかん	水稲穀粒(精白米)/三温糖/飯こん(やく)/フランスパン/マヨネーズ(卵黄型)	めだい/大豆(国産、乾)/ごぼう/かつお加工品(かつお節)/油揚げ/牛乳/パルメザンチーズ	しょうが/ねぎ/にんじん/ごぼう/干し椎茸/ごまつな/はくさい/玉葱/かぶ/か(葉)/いよかん	パンせんべい 牛乳 牛乳(幼・乳)
22 木	ちゃんぽんうどん 松風焼き(豆腐入り) もやしときゅうりのナムル バナナ	うどん(ゆで)/なたね油/ごま油/パン粉(生)/三温糖/ごま(すりごま)/さつままいも/有塩バター/ぎょうざの皮	豚モモ(脂身付き)/鶏若鶏肉ひき肉/木綿豆腐/たまご/牛乳	にんじん/たけのこ/キャベツ/りょくとうもやし/にら/ねぎ/玉葱/干し椎茸/さやいんげん/きゅうり/バナナ/りんご/レモン(果汁、生)/干しぶどう	焼きブチポテトパイ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
23 金	ゆかりごはん おから入り里芋コロッケ れんこんのきんぴら しらす和え かきたま汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米)/ごま(すりごま)/なたね油/薄力粉/パン粉(生)/ごま油/三温糖/全粒粉ビスケット	豚ひき肉/脱脂粉乳/おから(新製油)/たまご/しらす干し(半乾燥品)/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	ゆかり/にんじん/玉葱/れんこん/ほうれんそう/ブロッコリー/もやし/カットわかめ/葉ねぎ/パレンシアオレンジ	ビスケット(全粒粉) ヨーグルト 牛乳(幼・乳)
24 土	きびごはん さばの味噌煮 うどのきんぴら 磯和え じゃがいもの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)/きび(精白粒)/三温糖/ごま油/じゃがいも/ワッフル(カット、乾)	まさば/焼きのり(きざみのり)/生揚げ/牛乳	しょうが/うど/にんじん/キャベツ/ごまつな/玉葱/さやいんげん/りんご	バナナドック 牛乳 牛乳(幼・乳)
26 月	チンジャウロースー茸 春雨サラダ パスタとあんぱんのスープ はっさく	水稲穀粒(精白米)/なたね油/三温糖/かたくり粉/緑豆/さば/ごま油/薄力粉/ごま(すりごま)	豚モモ(脂身付き)/ポンスラム/はんぺん/牛乳/たまご/プロセスチーズ	にんにく(りんご)/しょうが/玉葱/たけのこ(ゆで)/干し椎茸/青ピーマン/にんじん/きゅうり/チンゲンツァイ/はっさく/葉ねぎ	人参とごまの子芋ミ 牛乳 牛乳(幼・乳)
27 火	ロールパン ランドリーチキン ほうれんそうとツナの卵 ミネストローネ いちご	ロールパン/無塩バター/とうもろこし缶詰(生、乾)/なたね油/じゃがいも/かたくり粉/薄力粉/マヨネーズ(卵黄型)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ヨーグルト(全脂無糖)/ショルダーベーコン/牛乳/まご(ゆで)/あおのり/するめ	にんにく(りんご)/玉葱/レモン(果汁、生)/ほうれんそう/にんじん/セロリ/キャベツ/トマト缶詰(ホール)/いちご/ねぎ/しょうが(甘酢漬)	ポテトたこ揚げ するめ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
28 水	ごはん ぶりの西京焼き 五色煮 ごま和え 豆腐となめこの味噌汁 いよかん	水稲穀粒(精白米)/三温糖/なたね油/飯こん(やく)/ごま(すりごま)/せんべい	ぶり/焼き竹輪/木綿豆腐/牛乳/プロセスチーズ	しょうが/ごぼう/にんじん/たけのこ/さやいんげん/ごまつな/はくさい/玉葱/葉ねぎ/なめこ/いよかん	せんべい チーズ 牛乳 牛乳(幼・乳)
29 木	チャーシュー麺 中華酢和え 中華風ツナスープ バナナ	蒸し中華めん/なたね油/ごま油/三温糖/かたくり粉/ごま(すりごま)/とうもろこし缶詰(冷凍)/水稲穀粒(精白米)	豚ひき肉/ひじき/かに風味かまぼこ/かつお加工品(かつお節)/たまご/牛乳/油揚げ/ちりめんじゃこ	にんにく(りんご)/しょうが/にんじん/玉葱/干し椎茸/たけのこ/ねぎ/きゅうり/だいこん/きょうな/チンゲンツァイ/バナナ/切り干しだいこん	切り干し大根の混ぜごはん 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳)
30 金	ケチャップライス 白身魚のマリネ ポテトサラダ 春野菜のスープ オレンジ	水稲穀粒(精白米)/おおむぎ(押麦)/なたね油/とうもろこし(冷凍)/薄力粉/三温糖/じゃがいも/マヨネーズ(卵黄型)/ロールパン	ショルダーベーコン/まがれい/豚モモ(脂身付き)/牛乳/卵(乳脂肪・植物性脂肪)/ヨーグルト(ドリップ)	玉葱/にんじん/さやいんげん/青ピーマン/きゅうり/りんご/たけのこ(ゆで)/キャベツ/さやえんどう/パレンシアオレンジ/いちご	いちごロールパン ジョア 牛乳(幼・乳)
31 土	ごはん 豆腐ハンバーグ ぜんまいと油揚げの煮つけ おひたし さつま芋の味噌汁 あまなつ	水稲穀粒(精白米)/パン粉(生)/かたくり粉/ごま油/三温糖/さつままいも/ソーダクラッカー	鶏若鶏肉ひき肉/木綿豆腐/ひじき/脱脂粉乳/たまご/油揚げ/かつお加工品(かつお節)/牛乳	玉葱/にんじん/生ぜんまい(ゆで)/ほうれんそう/りょくとうもやし/カットわかめ/なつみかん/バナナ	クラッカー 果物(バナナ) 牛乳 牛乳(幼・乳)

★今月の予定★

- ・1日: お別れ遠足(5歳児は弁当持参です。※雨天時 6日)
- ・2日: ひなまつり会(行事食)
- ・5日: 調理保育(ばんだ組、くま組)
- ・9日: お誕生会…幼児クラスはバイキング給食
- ・13日: お弁当給食・お別れ散歩(4、5歳児:若草公園へ)
- ・16日: 卒園祝いメニュー(15日:お祝いケーキ)
- ・17日: 卒園式

