

# まっしよぐだより

3月号

～太極の子保育園～  
2014.3.1

今月の目標  
楽しく食事をしよう

おめでとう

記録的寒波など大変だ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、春はもうすぐそこまでやってきました。

早いもので、今年最後の月、改めて子どもたちは一年間で目覚ましく成長していくのを感じます。22日は卒業式ですが、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。卒業しても給食や調理保育の思い出を胸に、これからも食生活を楽しく健康的に過ごしてほしいと思えます。

園の給食は、これからも安全でおい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。



## ★調理保育をしました★

先月らいおん組さんでは2回調理保育を行いました。1回目は7日のほうとうどん作り。前日の6日午後、近所のスーパーへほうとうどんの材料を買いに行くところから調理保育が始まりました。4グループに分かれそれぞれのグループがメニューに書いてある野菜や肉、調味料などをそろえていきます。みんなで協力し合い商品を探したり、カゴを選んだりしました。レジでお金を払い、買った商品を袋に詰めるところまで全部子どもたちがやりました。

7日は朝からほうとうどんを作ります。うどんの生地をみんなで踏んでコシを出します。順番にうどんを踏むのですが、その待つうどんの上で走ったり跳んだり楽しく遊びながらやっています。たくさん踏んでコシが出た生地を伸ばし、みんなで包丁を扱い切っていきます。ほうとうは太くて平たい面ですがそれをイメージしながら切っていました。出来上がったうどんをゆでて完成です。

2キロも麺を作りましたが、すべて完食でした！！

調理保育の様子  
は、給食ブログをご覧ください。



## 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月初旬の日(み)の日にお祓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免れようとした。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写し、川や海に流す「ながしびな」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。「ながしびな」の風習は今も鳥取県などに残っています。



2回目は19日の午後の時間を利用してさつま芋餃子・チーズ餃子を作りました。ふかしてつぶしたさつま芋にりんご煮とレーズンを混ぜ、それを餃子の皮に包んだのがさつま芋餃子で、プロセスチーズを餃子の皮に包んだものがチーズ餃子です。餃子作りも以前行っていたため、包むのもとても上手で早いです。べんぎん組さん～らいおん組さん約100人分のおやつ作りだったため、1人20個も餃子を包みました！！包み終わった餃子はホットプレートで両面にこんがり色がつくまで焼いたら完成です。各クラスに出来上がったおやつを配り、「ありがとうって言ってもらったよ！」と嬉しそうに困っている姿が印象的でした。

保育園生活の中で何度も調理保育を行い、包丁やホットプレートなど少し危険な道具も、詳しく説明をしなくても子どもたちは自分たちでしっかりと注意して安全に上手に使いこなすことができるようになりました。

らいおん組さんではこの2回が最後の調理保育となりました。調理保育での様々な経験を、ぜひお家でのお手伝いなどに生かしてくださいね♪

## なまつりには… ひしもち (菱餅)

### “ひしもち”のいわれ

色の原は、たいてい下から緑・白・桃色の3色。ひしもちには昔、緑と桃色の部分に薬効成分のある“ヨモギ”と“クちなシの葉”が使われていました。桃色のもちは「健康の祝い」、白いもちは「清浄の表し」、緑の草餅は「祖先の芽吹き」から「もえる春草」をたとえていると言われています。

### 給 (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】  
野外で神楽を踊るときの、保存食として作られたのが始まりと言われています。春と秋を表す4色が元々の色だったようです。

### 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。

「嬉しい」と言いながら作っていた子ども、自分で作ったものはバクッと口に入れて「美味しん!!」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。シソエキスをしょうゆにとれるように心がけてみてください。
- ビタミンC/ヒスタミンの放出を抑え、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・蜂蜜などに、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	ピピンパ 春雨サラダ アサナ はっさく	水稲穀類(精白米)/なたね油/三温糖/かたくり粉/ごま油/ごま(白い)/練豆はるさめ/塩せんべい/チーズクロワッサン	豚ひき肉/たまご/ボンレスハム/あおさ(凍干し)/木綿豆腐/牛乳	しょうが/こまつな/りんじん/りょくとうもやし/きゅうり/玉葱/はっさく	チーズクロワッサン 牛乳
3/月	五目卵巻 豚の西洋焼き 野菜のごま和え あらははんぺんのすまし汁 フルーツポンチ	水稲穀類(精白米)/三温糖/なたね油/ごま(白い)/衛生ポ-ロ/桜もち/ひなあん	鶏ささげ/豚もも(豚身付き)/油揚げ/たまご/たら(でん)卵/さわら/あらははんぺん/牛乳/乳酸菌飲料	りんじん/干し椎茸/れんこん/さやえんどう/しょうが/こまつな/もやし/玉葱/みつば/みかん/パイン(切) 梨/白桃(切) 梨/いちご/ぶどう	餅(市販) カルピス
4/火	ハムチーズトースト 春野菜サラダ クリームシチュー 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/塩せんべい/精白米	ボンレスハム/ピザチーズ/かに塩味かまぼこ/豚肩(豚身付き)/スキムミルク/牛乳/クリーム(乳酸菌)/ひじき	玉葱/キャベツ/スナップエンドウ/りんじん/にんにく/りんご/さやえんどう/ブロッコリー/グレープフルーツ/りんご(カット) ヨー	牛乳(幼・乳) ボーロ
5/水	ごはん めかじきの香味焼き 五目豆焼 雑和え 大根の味噌汁 漬物(レモン)	水稲穀類(精白米)/三温糖/ごま(すりこごま)/ごま油/折こんにゃく/金粒油/ビスケット/フランスパン/マーガリン	めかじき/大豆(国産、粉)/早稲米/焼きご(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/ごぼう/干し椎茸/ほうれんそう/はくさい/玉葱/だいにん/パレンシアオレンジ/ブルーベリー(冷凍)	牛乳(幼・乳) ビスケット ジャムサンド 牛乳
6/木	かけうどん 巻きさ スティックきゅうり バナナ	うどん(ゆで)/なたね油/練豆はるさめ/かたくり粉/ごま油/はるさめ(皮)/薄力粉/なたね油(揚げ油)/塩せんべい/さつまいも(焼し切り)	鶏ささげ/豚もも(豚身付き)/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	しょうが/ねぎ/にんにく/りんご/にんじん/ごぼう/干し椎茸/ほうれんそう/はくさい/玉葱/だいにん/パレンシアオレンジ/ブルーベリー(冷凍)	牛乳(幼・乳) ヨーグルト
7/金	わかめごはん ハンバーグ ごま入り卵焼き ほうれんそうと芋のフリタリソース いよかん	水稲穀類(精白米)/パン粉(生)/かたくり粉/じゃがいも/ごま(すりこごま)/無塩バター/とうもろこし/なたね油/パン粉(乾燥)/カカオ/マカロニ	豚ひき肉/ひじき/スキムミルク/たまご/ベーコン/パルメザンチーズ/牛乳/昆布	焼き込みかまぼこ/玉葱/にんにく/りんご/ほうれんそう/にんにく(りんご)/キャベツ/いよかん	牛乳(幼・乳) カミカミ昆布 牛乳(乳児)
8/土	ごはん さばの味噌煮 いそ煮 にらのおひたし 里芋の味噌汁 あまなつ 中園芹 れんごんの真砂和え わかめスープ はっさく	水稲穀類(精白米)/三温糖/なたね油/さといも/衛生ポ-ロ/ビスケット	まさば/ひじき/さつま揚げ/油揚げ/かつお節/加工(かつお節)/生揚げ/牛乳	しょうが/にんにく/干し椎茸/さやえんどう/にら/りょくとうもやし/こまつな/ねぎ/なつめかん	牛乳(幼・乳) ボーロ ミニゼリー ビスケット 牛乳
10/月	ソフトフランスパン じゃぱんがり 鶏肉のアップルソース焼き 芋と野菜のソテー ミネストローネ グレープフルーツ	水稲穀類(精白米)/おおむぎ(特選)/なたね油/ごま油/かたくり粉/マヨネーズ(乾燥)/ごま(すりこごま)/三温糖/野菜かりんとう(ゆ)/さつまいも	豚もも(豚身付き)/蒸しかまぼこ/うすら卵(凍乾燥)/たらこ/木綿豆腐/牛乳/プロセスチーズ	しょうが/たけのこ(ゆで)/にんじん/はくさい/チンゲンツァイ/干し椎茸/れんこん/ごま/キャットわめ/こまつな/はっさく	牛乳(幼・乳) 心かけ手 チーズ 牛乳(乳児)
11/火	ソフトフランスパン じゃぱんがり 鶏肉のアップルソース焼き 芋と野菜のソテー ミネストローネ グレープフルーツ	フランスパン/いちご/ジャム(乾燥)/マーガリン/三温糖/なたね油/じゃがいも/ポ-ロ/せんべい	鶏ささげ/豚もも(豚身付き)/ベーコン/牛乳	りんご(缶詰)/玉葱/にんにく/ブロッコリー/にんにく(りんご)/セロリー/キャベツ/トマト缶(カット) ユス/グレープフルーツ/バナナ	牛乳(幼・乳) ボーロ
12/水	根のおこわ えびの衣揚げ 煮豆(金時豆) なはなのごま和え 花枝のすまし汁 漬物(レモン)	水稲穀類(精白米)/水稲穀類(もち米)/薄力粉/なたね油(揚げ油)/三温糖/ごま(すりこごま)/餅つき粉/Feせんべい/マーガリン	豚ひき肉/木綿豆腐/たまご/あおさ(粉)/かつお節/加工(かつお節)/油揚げ/牛乳/たまご	ゆかり/にんにく/玉葱/和風なはな(ゆで/ゆで)しょうが/パレンシアオレンジ/バナナ/レモン(果汁、生)/いちご	牛乳(幼・乳) せんべい
13/木	ごはん(幼・チア)おにぎり お好み焼き風ポークバーグ 鶏肉と焼きのきんぴら 野菜のおひたし かぶの味噌汁 厚かん フランス 肉じゃが 三色なます いちご	水稲穀類(精白米)/パン粉(生)/なたね油/マヨネーズ(乾燥)/ごま油/折こんにゃく/三温糖/ごま(白い)/ビスケット/フランスパン/マーガリン	豚ひき肉/木綿豆腐/たまご/あおさ(粉)/かつお節/加工(かつお節)/油揚げ/牛乳/たまご	ねぎ/しょうが(衛生粉)/ごぼう/にんにく/ほうれんそう/はくさい/玉葱/かぶ/かぶ(凍)/ほうかん	牛乳(幼・乳) ビスケット ヨーグルト
14/金	麻婆ライス ほうれん草のナムル 春雨スープ いよかん	水稲穀類(精白米)/なたね油/三温糖/かたくり粉/ごま油/ごま(白い)/練豆はるさめ/Feせんべい/カステラ	鶏ささげ/なるこ/豚肩(豚身付き)/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	しょうが/ねぎ/にら/りょくとうもやし/玉葱/にんにく/さやえんどう/きゅうり/だいにん/いちご	牛乳(幼・乳) ウエハース 焼きトースト 牛乳
15/土	麻婆ライス ほうれん草のナムル 春雨スープ いよかん	水稲穀類(精白米)/なたね油/三温糖/かたくり粉/ごま油/ごま(白い)/練豆はるさめ/Feせんべい/カステラ	豚ひき肉/木綿豆腐/焼きのり(きざみのり)/牛乳	にんにく(りんご)/しょうが/にんにく/玉葱/ねぎ/干し椎茸/にら/ほうれんそう/りょくとうもやし/チンゲンツァイ/いよかん	牛乳(幼・乳) せんべい

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	高野豆腐のそぼろごはん ちくわの磯辺揚げ 野菜のごま味噌和え すまし汁 グレープフルーツ	水稲穀類(精白米)/なたね油/三温糖/薄力粉/なたね油(揚げ油)/ごま(すりこごま)/餅つき粉/白玉粉/ソーダクラッカー/全粒粉/無塩バター	鶏ささげ/豚もも(豚身付き)/豆腐/焼き竹輪/たまご/あおのり/牛乳/ベーコン/プロセスチーズ	りんじん/干し椎茸/ねぎ/たけのこ(ゆで)/ごまつな/りょくとうもやし/玉葱/切りみつぱ/グレープフルーツ/パセリ	チーズ入りパンケーキ 牛乳(乳児)
18/火	さのこの煮込みうどん がんもの煮つけ 酢の物(わら、かめ) バナナ	うどん(ゆで)/なたね油/三温糖/塩せんべい/水稲穀類(精白米)/水稲穀類(もち米)	豚肩(豚身付き)/がんもどき/生わかめ/牛乳/小豆/きんぴら(大豆)	玉葱/にんにく/えのきたけ/まいわけ/さやえんどう/キャベツ/ねぎ/チンゲンツァイ/きゅうり/バナナ/温州蜜柑(カット) ユス	牛乳(幼・乳) せんべい
19/水	ごはん ごぼうのぶりかけ 粒のり焼 切り干し大根のゆめ煮 豆腐となめこの味噌汁 はっさく	水稲穀類(精白米)/なたね油/三温糖/ごま(白い)/ごま油/さつまいも(焼し切り)/薄力粉/マーガリン/ミルクチョコ(デコパ)	しろうさげ/さつま揚げ/油揚げ/焼きのり(きざみのり)/木綿豆腐/牛乳/たまご	ごぼう/しょうが/ねぎ/にんにく/切干しいんご/干し椎茸/さやえんどう/はくさい/ほうれんそう/玉葱/小ねぎ/なめこ/はっさく	牛乳(幼・乳) せんべい
20/木	豚肩パン はちみつ・V・ガリ チキンカツ 大豆サラダ ミニトマト レーズン・ジャム・ほんかん コーン・ジャム	豚肩パン/はちみつ/マーガリン/薄力粉/パン粉(生)/マヨネーズ(乾燥)/なたね油/無塩バター/とうもろこし(ゆ)/卵・卵黄/ポ-ロ/コーン	鶏ささげ/豚もも(豚身付き)/たまご/大豆(国産、粉)/ベーコン/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	にんにく/きゅうり/ミニトマト/玉葱/ブロッコリー/ほうかん	牛乳(幼・乳) ジャムサンド 牛乳
24/月	カレーライス(愛蔵) ツナと大根サラダ 香濃はんぺんのスープ あまなつ	水稲穀類(精白米)/おおむぎ(特選)/なたね油/じゃがいも/無塩バター/薄力粉/ごま油/かりんとう(白)/ソフトビスケット	豚肩(豚身付き)/スキムミルク/ビスケット/まぐさ(乾燥)水餃子/あらははんぺん/牛乳	にんにく/しょうが/セロリー/玉葱/にんにく/マト水餃子/りょうりんとん/ブロッコリー/だいにん/きゅうり/しめじ/さつまいも	牛乳(幼・乳) ビスケット ヨーグルト
25/火	ホットドッグ(幼・セルフ) フライドポテト リンゴサラダ 白菜とつくねのスープ バナナ	水稲穀類(精白米)/おおむぎ(特選)/なたね油/じゃがいも/無塩バター/薄力粉/ごま油/かりんとう(白)/ソフトビスケット	豚肩(豚身付き)/スキムミルク/ビスケット/まぐさ(乾燥)水餃子/あらははんぺん/牛乳	にんにく/しょうが/セロリー/玉葱/にんにく/マト水餃子/りょうりんとん/ブロッコリー/だいにん/きゅうり/しめじ/さつまいも	牛乳(幼・乳) セルフ 牛乳(乳児)
26/水	ごはん ぶりのてりやき 鶏と根菜の煮物 野菜のごま味噌和え かぼちゃの味噌汁 菜の花ごはん 豚肉の味噌揚げ れんごんのきんぴら 野菜のおひたし カブとえのきのすまし汁 いちご	水稲穀類(精白米)/おおむぎ(特選)/なたね油/折こんにゃく/三温糖/ごま(すりこごま)/全粒粉/ビスケット/薄力粉	ぶり/鶏ささげ/豚もも(豚身付き)/生揚げ/牛乳/たまご	ぶり/鶏ささげ/豚もも(豚身付き)/生揚げ/牛乳/たまご	牛乳(幼・乳) ミニゼリー ビスケット 牛乳
27/木	ソフトフランスパン じゃぱんがり 鶏肉のアップルソース焼き 芋と野菜のソテー ミネストローネ グレープフルーツ	フランスパン/いちご/ジャム(乾燥)/マーガリン/三温糖/なたね油/じゃがいも/ポ-ロ/せんべい	豚ひき肉/木綿豆腐/たまご/あおさ(粉)/かつお節/加工(かつお節)/油揚げ/牛乳/たまご	しょうが/にんにく/干し椎茸/さやえんどう/にら/りょくとうもやし/こまつな/ねぎ/なつめかん	牛乳(幼・乳) 心かけ手 チーズ 牛乳(乳児)
28/金	ソフトフランスパン じゃぱんがり 鶏肉のアップルソース焼き 芋と野菜のソテー ミネストローネ グレープフルーツ	フランスパン/いちご/ジャム(乾燥)/マーガリン/三温糖/なたね油/じゃがいも/ポ-ロ/せんべい	豚ひき肉/木綿豆腐/たまご/あおさ(粉)/かつお節/加工(かつお節)/油揚げ/牛乳/たまご	しょうが/にんにく/干し椎茸/さやえんどう/にら/りょくとうもやし/こまつな/ねぎ/なつめかん	牛乳(幼・乳) 心かけ手 チーズ 牛乳(乳児)
29/土	ごはん・納豆 おでん しらす和え 漬物(レモン)	水稲穀類(精白米)/さといも/折こんにゃく/竹輪/三温糖/ウエハース/グラハムクラッカー	豚ひき肉/木綿豆腐/たまご/しょうが/干し椎茸/さつま揚げ/牛乳/しょうが	にんにく(りんご)/しょうが/セロリー/にんにく/玉葱/トマト水餃子(アイス)/きゅうり/切干しいんご/きょうな/グレープフルーツ	牛乳(幼・乳) せんべい
31/月	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き P(卵)入り野菜ソテー チンゲン菜のスープ バナナ	ロールパン/マーマレード(乾燥)/無塩バター/とうもろこし(冷凍)/衛生ポ-ロ/カスタード/ディン/三温糖/せんべい	鶏ささげ/豚もも(豚身付き)/ベーコン/牛乳/卵(植物性脂肪)	にんにく(りんご)/しょうが/にんにく/キャベツ/ブロッコリー/玉葱/カットわかめ/チンゲンツァイ/バナナ/いちご/みかんゆ/卵	牛乳(幼・乳) ビスケット ヨーグルト 揚げせんべい

★平均摂取量 幼児：632kcal 乳児：584kcal ※献立は、材料の都合により変更になる場合があります。

★今月の予定★

- 3日：ひなまつり会、幼児バイキング給食
- 7日：お別れ遠足 (5歳児は弁当持参です。※雨天中止)
- 11日：お弁当給食 (給食をお弁当箱に詰めて、お散歩へ)
- 12日：お誕生会 (お祝いおめでとう)
- 20日：らいおん組さんのリクエストメニュー
- 22日：卒園式 ・卒園祝いのおやつ (19日：お祝いクッキー)



★牛乳について…幼児クラス、乳児クラスともに、午前中に牛乳を飲んでいただきます。  
★24日から新クラスになります。うさぎ組さんは、今月からパンや魚や肉の切り身等、幼児の量の給食になる日があります。