

# まっしぐらだより

～太陽の子保育園～ 2017.3.1

今月の目標  
楽しく食事をしよう



おめでとう

3月号

今年の冬は寒暖の差が大きく、まだ寒い日もありますが、梅の花がちらほら咲きはじめ、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のだと感じます。18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願っています。

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(糰餅)

“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。ひしもちは首、緑と桃色の部分に薬効成分のある「ヨモギ」と「クチナシの実」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」、緑の糰餅は「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。

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ので、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。

【ひなまつりメニュー】

給食では、2日にひなまつりメニューを出す予定です。おやつは、糰餅と、白酒をイメージしてカルピスです。

## ★調理保育をしました★

<らいおん組さん・豚汁&弁当作り>



調理保育の様子は、2/7の給食ブログをご覧ください。

先月7日、らいおん組さんで作った味噌を使って「豚汁」作りをしました。味噌は4月に作ったものです。前日、材料のお買い物に近くのスーパーへ。買い物カードをみながらグループごとに豚汁に使う材料を探し、選んでカゴに入れ、レジでお金を払って袋詰め。みんなで協力してお買い物できました。

そして、当日は朝から煮干しだしをとり、ピーラーで野菜の皮をむき、包丁を使って人参やごぼう、じゃが芋等を切ったり、小松菜やしめじをちぎったり…みんな真剣に取り組んでいました。材料の準備ができたら、豚肉と野菜を炒めて煮干しだしで煮込み、手作り味噌で味付けをして完成!

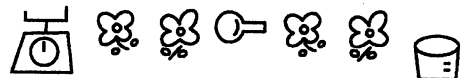
どんな味の味噌が出来たのか、そのままの味噌をペロリとお味見(^^)もしました。すごく香ばしい味噌に仕上がっていましたヨ。給食時にラップおにぎりを作り、その日のおかずをお弁当箱に詰めてお弁当も完成! 午前中めいっぱい使った給食づくりでしたが、みんなで協力して楽しみながら調理をし、テラスに出て遠足気分でお弁当を食べました。自分たちで作った豚汁の味の感想は…もちろん「おいしい!」でしたね。

### \*\*\*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。

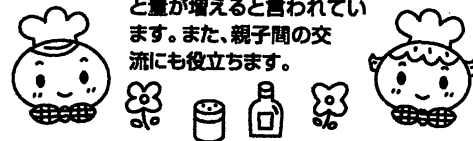
### 保育園での「食育」

毎日の給食の中で、いろいろな食材やメニューを知ること、食事のマナー、お当番活動、みんなで楽しく食べる経験等、給食にはたくさんの食育があります。園生活の中でも、菜園活動をはじめ、その日の給食に使う葉ものをちぎったり、玉葱の皮むきをお願いしたり等給食作りのお手伝いをしてもらっています。お米をといで、自分たちの食べるごはんを炊く日もあります。また、調理保育を通して、作ることや食べることの楽しさを体験することや、他の人に分けて食べてもらうことで喜びや食べることへの感謝の気持ちも育つのではないかと考えています。



### 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。



### 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。シソエキスをしょうすにとれるように心がけてみてください。
  - 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・蜂蜜などに、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 /水	中華丼 春雨サラダ わかめスープ 漬物オレシ	米/なたね油/ごま油/かたくり粉/塩昆布/わかめ/衛生ペーパー/わかめ/強力粉(全粒粉)	豚もも肉/なたね油/うずら卵(水蒸気) / ボンレスラム/木綿豆腐/牛乳/パルメザンチーズ/すまめ	生薑/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/きゅうり/玉葱/カットわかめ/いちご	じゃが芋ポテトケーキ すまめ 牛乳(乳児)
2 /木	ひなまつりカップ寿司 えびの衣揚げ(加-風味) のらぼう菜のごま和え みつばの花巻のすまし汁 いちご	米/花見粉/なたね油/じゃがいも/ひなめし/薄力粉/ごま(すりこま)/焼き鮭(花巻)/全粒粉クラッカー/桜もち(関東)	豚もも肉/油揚げ/屠付ムキエビ/牛乳/乳酸菌飲料	ごぼう/にんじん/干し椎茸/さやえんどう/玉葱/和種なばな/玉葱/切りみつば/いちご	桜餅 カルピス
3 /金	じゃこわかめごはん 鶏肉のてり焼き れんこんのきんぴら 和え(納豆、コーン) えのきの味噌汁 はんぺん	米/ごま(白)/花見粉/ごま油/コーン/ビスケット/フランクパン/マーガリン/はちみつ	ちりめんじゃこ/豚もも肉/焼きのり(きざみ)/のり/凍り豆腐/ヨーグルト(ドリアタイプ)/牛乳	炊き込みわかめ/りんご(缶詰)/れんこん/にんじん/ほうれんそう/玉葱/えのきたけ/ぼんかん	はちみつサンド クラッカー 牛乳
4 /土	焼きうどん かぼちゃサラダ にらたまスープ バナナ	なたね油/うどん(ゆで)/カボチャ/かたくり粉/さつまいも(無し切干)	豚もも肉/かつお加工品(かつお節)/ダイスターズ/木綿豆腐/たまご/牛乳	にんじん/玉葱/キャベツ/生椎茸/青ピーマン/西洋かぼちゃ/きゅうり/干しぶどう/にら/バナナ	干し菜 牛乳
6 /月	五穀米ロール めかじきの味噌チヂミ焼き 人参ドレッシングサラダ 春巻のスープ グレープフルーツ	五穀米ロールパン/花見粉/なたね油/Feセバ/白玉粉	めかじき/ピザチーズ/ベーコン/木綿豆腐/牛乳	キャベツ/スナップえんどう/にんじん/玉葱/ゆず/きんぎょ/グレープフルーツ/アガー/りんごジュース/みかん缶/パイ缶	白玉フルーツゼリー 牛乳
7 /火	鶏ごぼうピラフ ウィンナーステーキ シャーマンポテト きのこのスープ バナナ	米/押麦/なたね油/無塩バター/コーン/無塩小麦粉/かたくり粉(白)/薄力粉/花見粉	豚もも肉/ウィンナー/ツナ(水蒸気)/かたくり粉/牛乳/たまご/木綿豆腐/きな粉(大豆)	生薑/ごぼう/にんじん/さやえんどう/にんじん/玉葱/赤ピーマン/フロコリー/えのきたけ/はなしめじ/チンゲンツァイ/バナナ	どうぶつドーナツ 牛乳(乳児)
8 /水	ごはん(ゆで)おにぎり わかさぎの揚げ 大根と豚肉の煮物 きゃべつの塩昆布和え 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) あまなつ	米/かたくり粉/なたね油/花見粉/さつまいも(無し切干)/塩昆布	焼きのり/わかさぎ/豚もも肉/塩昆布/油揚げ/牛乳/ヨーグルト(全粒無糖)	生薑/にんじん/だいこん/さやえんどう/キャベツ/玉葱/ほうれんそう/なつめかん	かたやきせんべい ヨーグルト
9 /木	らいおん☆おにぎり シュークリーム 白菜とれんこんのサラダ ワンダースープ いちご	米/押麦/なたね油/無塩小麦粉/かたくり粉(白)/たまご/なたね油/わかめ/塩昆布/強力粉/米/さといも	豚もも肉/ウィンナー/ツナ(水蒸気)/かたくり粉/牛乳/たまご/木綿豆腐/きな粉(大豆)	生薑/ごぼう/にんじん/さやえんどう/にんじん/玉葱/赤ピーマン/フロコリー/えのきたけ/はなしめじ/チンゲンツァイ/バナナ	かたやきせんべい ヨーグルト
10 /金	ケチャップライス 鶏肉のマーメイド焼き わかさぎ、ミトマト 水菜のスープ、ルバーブ ※幼児(バイキング) パン2種、竹輪の揚げ揚げ	米/押麦/なたね油/コーン/マーメイド/マカロニ/カボチャ/グラニュー糖/ポロ/ふどうパン/薄力粉	豚もも肉/鶏肉/豚肉/豆腐/牛乳/焼き竹輪/あおのり/プロセスチーズ	生薑/ごぼう/にんじん/さやえんどう/にんじん/玉葱/赤ピーマン/フロコリー/えのきたけ/はなしめじ/チンゲンツァイ/バナナ	かたやきせんべい ヨーグルト
11 /土	ごはん・納豆 生揚げの中巻煮 もやしときゅうりのナムル かぶの味噌汁 りんご	米/ごま油/花見粉/かたくり粉/ごま(白)/カステラ	糸豆腐/豚もも肉/生揚げ/うずら卵(水蒸気) / 油揚げ/牛乳	生薑/ごぼう/にんじん/さやえんどう/にんじん/玉葱/赤ピーマン/フロコリー/えのきたけ/はなしめじ/チンゲンツァイ/バナナ	かたやきせんべい ヨーグルト
13 /月	焼きうどん かぼちゃサラダ にらたまスープ バナナ	米/きび(精白粉)/花見粉/なたね油/じゃがいも/しらす/ビスケット/塩昆布	豚もも肉/かつお加工品(かつお節)/ダイスターズ/木綿豆腐/たまご/牛乳	にんじん/玉葱/キャベツ/生椎茸/青ピーマン/西洋かぼちゃ/きゅうり/干しぶどう/にら/バナナ	干し菜 牛乳
14 /火	ごはん 鶏肉のみそ焼き 切り干し大根の炒め煮 野菜のごま和え かきたま汁 漬物オレシ	米/ごま油/なたね油/花見粉/ごま(すりこま)/ソーダクラッカー/揚げせんべい	豚もも肉/油揚げ/たまご/牛乳/ヨーグルト(全粒無糖)	生薑/ごぼう/にんじん/さやえんどう/にんじん/玉葱/赤ピーマン/フロコリー/えのきたけ/はなしめじ/チンゲンツァイ/バナナ	かたやきせんべい ヨーグルト
15 /水	カレーライス(愛蔵) カミカミサラダ もずくスープ 漬物オレシ	米/押麦/なたね油/じゃがいも/無塩バター/薄力粉/花見粉/ポロ/グラニュー糖/マーガリン/ミルクチョコ(5%)	豚もも肉/スキムミルク/ピザチーズ/もずく/生揚げ/牛乳/クリーム(乳脂肪0%) / ヨーグルト(ドリアタイプ)	生薑/ごぼう/にんじん/さやえんどう/にんじん/玉葱/赤ピーマン/フロコリー/えのきたけ/はなしめじ/チンゲンツァイ/バナナ	かたやきせんべい ヨーグルト

\*献立は、材料の都合により変更する場合があります。

<3月平均摂取量 乳児/569kcal 幼児/618kcal>

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 /木	食パン シフォンケーキ 鮭のごまマヨネーズ焼き 海菜サラダ コンチャウダー バナナ	食パン/卵/砂糖/マーガリン/すりごま/バツグン/なたね油/無塩バター/乾燥わかめ/シフォン/コン/せんべい/じゃが芋/片栗粉	しらす/ベーコン/牛乳/ライスチーズ/あおのり/こんぶ	生薑/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/きゅうり/玉葱/カットわかめ/いちご	芋もち カミカミ布 牛乳(乳児)
17 /金	赤飯 鶏の竜田揚げ 焼きそば しらす和え すまし汁 いちご	米/もち米/ごま(白)/かたくり粉/花見粉/焼きそば(白玉葱)/ソーダクラッカー/オレシゼリー/ビスケット	鶏もも肉/さつまいも/しらす/牛乳	生薑/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/きゅうり/玉葱/切りみつば/いちご	お餅いせり ビスケット 牛乳(乳児)
21 /火	エビ入りあんかけ炒飯 菜の花とごぼうのサラダ にらと豆腐のスープ グレープフルーツ	米/コーン/なたね油/ごま油/かたくり粉/卵/ヨーグルト/ごま(白)/スパン	鶏もも肉/ムキエビ/木綿豆腐/牛乳/ワインナー	生薑/たけのこ(ゆで)/にんじん/もやし/チンゲンツァイ/干し椎茸/ごぼう/和種なばな/玉葱/にら/グレープフルーツ/ライス	ホットドッグ 牛乳
22 /水	ごはん さばの甘酢あん かぼちゃの甘煮 ゆかり和え 大根の味噌汁 あまなつ	米/かたくり粉/なたね油/花見粉/ごま油/ビスケット/焼きそば(無塩)/無塩バター/グラニュー糖/メープルシロップ	まさば/油揚げ/牛乳/卵/味噌/ヨーグルト	にんじん/玉葱/生椎茸/もやし/青ピーマン/西洋かぼちゃ/きゅうり/ゆかり/だいこん/なつめかん	お餅ラスク ヨーグルト
23 /木	バナナ シュークリーム シュークリーム シュークリーム シュークリーム	バナナ/シュークリーム/シュークリーム/シュークリーム/シュークリーム	豚もも肉/ピザチーズ/いんげん(水蒸気)/ひじき/木綿豆腐/たまご/牛乳/ゆで大豆/きな粉(大豆)	にんじん/玉葱/生椎茸/もやし/青ピーマン/西洋かぼちゃ/きゅうり/ゆかり/だいこん/なつめかん	お餅ラスク ヨーグルト
24 /金	鶏肉 竹輪とわかの中巻酢和え さつまいも 漬物オレシ	米/なたね油/花見粉/かたくり粉/コーン/ごま油/ごま(白)/さつまいも/いちご/バナナ/マーガリン/薄力粉	豚もも肉/サラダ竹輪/生揚げ/牛乳/カテージチーズ	生薑/ごぼう/にんじん/さやえんどう/にんじん/玉葱/赤ピーマン/フロコリー/えのきたけ/はなしめじ/チンゲンツァイ/バナナ	かたやきせんべい ヨーグルト
25 /土	シュークリーム シュークリーム シュークリーム シュークリーム	シュークリーム/シュークリーム/シュークリーム/シュークリーム	豚もも肉/鶏肉/木綿豆腐/油揚げ/ベーコン/牛乳	生薑/ごぼう/にんじん/さやえんどう/にんじん/玉葱/赤ピーマン/フロコリー/えのきたけ/はなしめじ/チンゲンツァイ/バナナ	かたやきせんべい ヨーグルト
27 /月	鶏肉 竹輪とわかの中巻酢和え さつまいも 漬物オレシ	米/なたね油/花見粉/かたくり粉/コーン/ごま油/ごま(白)/さつまいも/いちご/バナナ/マーガリン/薄力粉	豚もも肉/ピザチーズ/いんげん(水蒸気)/ひじき/木綿豆腐/たまご/牛乳/ゆで大豆/きな粉(大豆)	にんじん/玉葱/生椎茸/もやし/青ピーマン/西洋かぼちゃ/きゅうり/ゆかり/だいこん/なつめかん	お餅ラスク ヨーグルト
28 /火	ごはん 鶏肉のみそ焼き 切り干し大根の炒め煮 野菜のごま和え かきたま汁 漬物オレシ	米/ごま油/なたね油/花見粉/ごま(すりこま)/ソーダクラッカー/揚げせんべい	豚もも肉/油揚げ/たまご/牛乳/ヨーグルト(全粒無糖)	生薑/ごぼう/にんじん/さやえんどう/にんじん/玉葱/赤ピーマン/フロコリー/えのきたけ/はなしめじ/チンゲンツァイ/バナナ	かたやきせんべい ヨーグルト
29 /水	カレーライス(愛蔵) カミカミサラダ もずくスープ 漬物オレシ	米/押麦/なたね油/じゃがいも/無塩バター/薄力粉/花見粉/ポロ/グラニュー糖/マーガリン/ミルクチョコ(5%)	豚もも肉/スキムミルク/ピザチーズ/もずく/生揚げ/牛乳/クリーム(乳脂肪0%) / ヨーグルト(ドリアタイプ)	生薑/ごぼう/にんじん/さやえんどう/にんじん/玉葱/赤ピーマン/フロコリー/えのきたけ/はなしめじ/チンゲンツァイ/バナナ	かたやきせんべい ヨーグルト
30 /木	ごはん 鶏肉のみそ焼き 切り干し大根の炒め煮 野菜のごま和え かきたま汁 漬物オレシ	米/ごま油/なたね油/花見粉/ごま(すりこま)/ソーダクラッカー/揚げせんべい	豚もも肉/油揚げ/たまご/牛乳/ヨーグルト(全粒無糖)	生薑/ごぼう/にんじん/さやえんどう/にんじん/玉葱/赤ピーマン/フロコリー/えのきたけ/はなしめじ/チンゲンツァイ/バナナ	かたやきせんべい ヨーグルト
31 /金	カレーライス(愛蔵) カミカミサラダ もずくスープ 漬物オレシ	米/押麦/なたね油/じゃがいも/無塩バター/薄力粉/花見粉/ポロ/グラニュー糖/マーガリン/ミルクチョコ(5%)	豚もも肉/スキムミルク/ピザチーズ/もずく/生揚げ/牛乳/クリーム(乳脂肪0%) / ヨーグルト(ドリアタイプ)	生薑/ごぼう/にんじん/さやえんどう/にんじん/玉葱/赤ピーマン/フロコリー/えのきたけ/はなしめじ/チンゲンツァイ/バナナ	かたやきせんべい ヨーグルト

★今月の予定★

- ・2日：ひなまつり会(行事費)
- ・3日：お別れ散歩(幼児クラスは園でお弁当を用意)
- ・10日：お誕生会・幼児クラスはバイキング給食
- ・17日：卒園祝いメニュー(給食) (※15日：らいおん、午後お祝いケーキ)
- ・18日：卒園式

