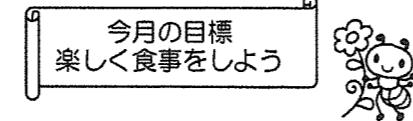


# きょうしょくだより



～太陽の子保育園～  
2013.3.1



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。

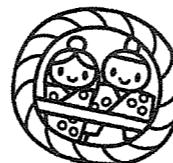
早いもので、今年度最後の月。あらためて子どもたちは一年間で目覚しく成長して行くものだと感じます。18日は卒園式ですが、らいおん組の子どもたちは、すっかりお兄さん、お姉さんの顔になりました。卒園しても給食や調理保育の思い出を胸に、これから食生活を楽しく健康的に過ごしてほしいと願っています。

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

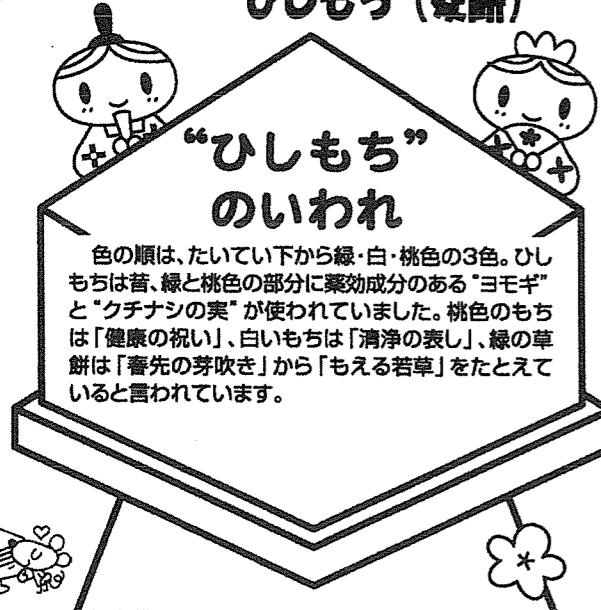


3月3日のひなまつりは、桃の花の時期であることから「桃の節句」とも言われます。もともとは中国から伝わってきた風習です。古代中国では、3月最初の巳（み）の日にお払いをする習慣があり、身についた汚れを洗い流し、身を清めて、災いや病気をまぬかれようとしました。この習慣が奈良時代ごろ日本に伝わり、やがて紙や草で人形を作り自分の汚れを移し、川や海に流す『流しひな』という風習になりました。その後、人形も装飾的になり、平安時代、貴族の娘たちの人形ごっこ、『ひいな遊び』とが結びついで、ひな人形を飾るようになったそうです。現在のような段飾りは、江戸時代から盛んになり、また、3月3日に決まったのもこのころです。「流しひな」の風習は、今も鳥取県などに残っています。



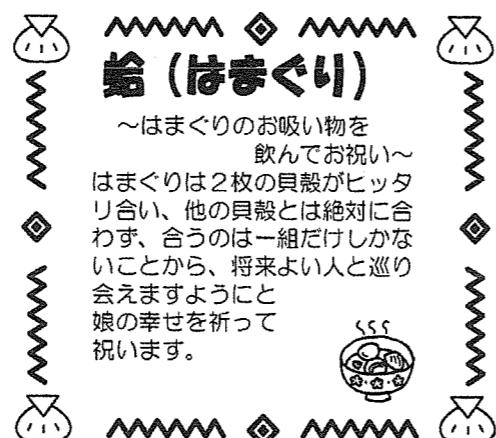
ひなまつりには…

ひしもち (糀餅)



“ひしもち”的いわれ

色の順は、たいてい下から緑・白・桃色の3色。ひしもちは昔、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。桃色のものは「健康の祝い」、白いものは「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。



はまぐり (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枚の貝殻がヒッタリ合い、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。

【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、桜餅と、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下さい。

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ができました。

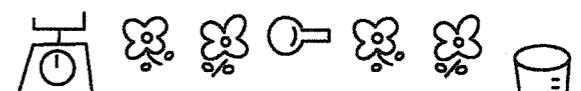
そして、当日は朝から煮干しだしをとり、ピーラーで野菜の皮をむき、包丁を使って人参やごぼう、じゃが芋等を切ったり、小松菜やしめじをちぎったり…みんな真剣に取り組んでいました。材料の準備ができたら、豚肉と野菜を炒めて煮干しだしで煮込み、手作り味噌で味付けをして完成！どんな味の味噌が出来たのか、そのままの味噌をペロリとお味見(^^♪もしました。すごく香ばしい味噌に仕上がっていましたヨ。給食時にラップおにぎりを作り、その日のおかずをお弁当箱に詰めてお弁当も完成！午前中めいっぱい使っての給食づくりでしたが、みんなで協力して楽しみながら調理をし、テラスに出て遠足気分でお弁当を食べました。自分たちで作った豚汁の味の感想は…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。

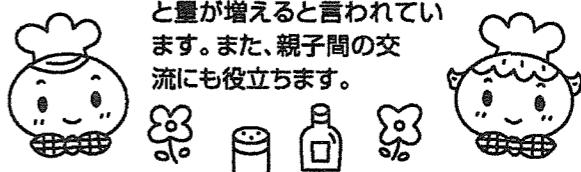
## 保育園での「食育」

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思っています。



## 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

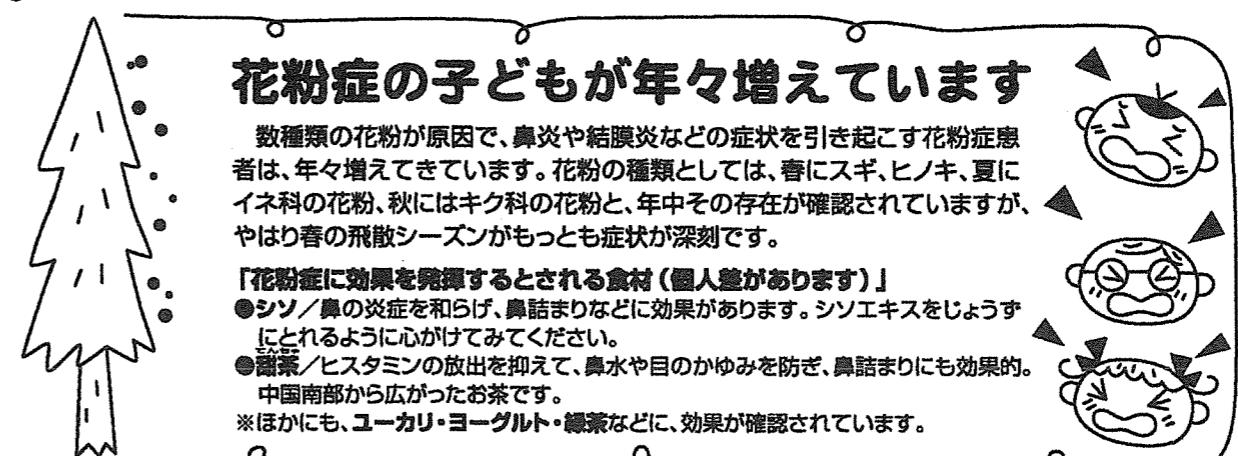
数種類の花粉が原因で、鼻炎や結膜炎などの症状を引き起こす花粉症患者は、年々増えてきています。花粉の種類としては、春にスギ、ヒノキ、夏にイネ科の花粉、秋にはキク科の花粉と、年中その存在が確認されていますが、やはり春の飛散シーズンがもっとも症状が深刻です。

「花粉症に効果を發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みてください。

●諸薬／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。



平成28年度 3月分 予定献立表

太陽の子保育園

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 清見オレンジ	米／なたね油／ごま油／かたくり粉／綠豆はるさめ／衛生ポーロ／じゃがいも／強力粉(全粒粉)	豚もも肉／なると／うずら卵(水煮缶詰)／ボンレスハム／木綿豆腐／牛乳／パルメザンチーズ／するめ	生姜／だけのこ(ゆで)／にんじん／はくさい／チンゲンツアイ／干し椎茸／きゅうり／玉葱／カットわかめ／オレイン	じゃが芋ポンテケージョするめ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ポーロ
2 木	ひなまつりカッ파寿司 えびの衣揚げ(かー風味) のらぼう菜のこま和え みつばと花麩のすまし汁 いちご	米／花見糖／なたね油／じゃがいも／ひなあられ／薄力粉／こま(すりこま)／焼き麩(花麩)／全粒粉クラッカー／桜もち(開東風)	鶏もも肉／油揚げ／尾付ムギエビ／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／こまつな／切りみつば／いちご	桜餅 カルピス 牛乳(幼・乳) クラッカー
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 磯和え(わいわい草、コソ) えのきの味噌汁 ほんかん	米／ごまい(り)／花見糖／ごま油／コーン／ビスクエット／フランスパン／マーガリン／はちみつ	ちりめんじゃこ／鶏もも肉／焼きのり(きざみのり)／凍り豆腐／ヨーグルト(リキッド)／牛乳	焼き込みわかめ／りんご(缶詰)／れんこん／にんじん／はづれんそう／玉葱／えのきだけ／ほんかん	はちみつサンド 牛乳 飲むヨーグルト ビスケット
4 土	焼うどん 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)／ソイエグヨネズ／かたくり粉／さつまいも(蒸し切干)	豚肩肉／かつお加工品(かつお節)／ダイスチーズ／木綿豆腐／たまご／牛乳	にんじん／玉葱／キャベツ／生椎茸／青ビーマン／西洋かぼちゃ／きゅうり／干しうどん／にら／バナナ	干し芋 牛乳 牛乳(幼・乳)
6 月	五穀米ロール めかじきの味噌チーズ焼き 人参ドレッシングサラダ 春菊のスープ グレープフルーツ	五穀米ロールパン／花見糖／なたね油／Feせんべい／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／しゃんぎく／グレープフルーツ／アガー／りんご／ユース／みかん缶／ドライ缶	白玉フルーツゼリー 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
7 火	雞ごぼうピラフ ウインナーソテー <sup>1</sup> ジャーマンポテト 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／じゃがいも／かりんとう(白)／薄力粉／花見糖／	鶏もも肉／ワインナー／ツバ(水煮缶レバト・レトルト)／牛乳／たまご／木綿豆腐／きな粉(大豆)	生姜／ごぼう／にんじん／さやえんどう／にんにく／玉葱／赤ビーマン／プロッコリー／えのきだけ／ぶな／しめじ／チングンツアイ／バナナ	とうふドーナツ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) やさいかりんとう
8 水	ごはん(幼：うどんおにぎり) わかさぎの唐揚げ 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) あまなつ	米／かたくり粉／なたね油／花見糖／さつまいも(蒸し切干)／塩せんべい	焼きのり／わかさぎ／豚肩肉／塩昆布／油揚げ／牛乳／ヨーグルト(全脂無糖)	生姜／にんじん／だいこん／さやいんげん／キャベツ／玉葱／ほうれんそう／なつみかん	かたやきせんべい ヨーグルト 牛乳(幼・乳) 干し芋
9 木	くらいおん☆り erstメニュー ジャージャー麺 白菜とりんごのサラダ ワンタンスープ いちご	蒸し中華めん／ごま油／花見糖／かたくり粉／ごまい(り)／なたね油／わんたんの皮／塩せんべい／米／さといも	豚ひき肉／鶏もも肉／牛乳	にんにく／生姜／にんじん／玉葱／干し椎茸／だけのこ／ねぎ／きゅうり／りんご／はくさい／干しうどう／チングンツアイ／もやし／いちご	里芋ごはん 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい
10 金	ケチャップライス 鶏肉のマーマレード焼き 燻じがり、ミトマト 水菜のスープ、フルーツ ※幼兒(バイキング) パン2種、竹輪の磯辯揚げ	米／押麦／なたね油／コーン／マーマレード／マカロニ／ソイエグヨネズ／グラニュー糖／ボーロ／ぶどうパン／薄力粉／	ベーコン／鶏もも肉／凍り豆腐／牛乳／焼き竹輪／あおのり／プロセスチーズ	玉葱／にんじん／さやいんげん／にんにく／生姜／牛乳／みかん缶／ドライ缶／いちご／バナナ／みかんユース／サラダ菜	ぶどうパン(乳児) ピスケット(幼児) みかんジュース 牛乳(幼・乳) ボーロ
11 土	ごはん・納豆 生揚げの中華煮 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／花見糖／かたくり粉／ごまい(り)／カステラ	糸引納豆／豚もも肉／生揚げ／うずら卵(水煮缶詰)／油揚げ／牛乳	にんにく／ねぎ／にんじん／だけのこ(ゆで)／干し椎茸／はくさい／チングンツアイ／きゅうり／もやし／玉葱／かぶ／かぶ(葉)／りんご	焼киドーナツ 牛乳 牛乳(幼・乳)
13 月	枝豆ごはん(きび入り) ぶりのくわ焼き 肉じゃが 磯和え なめこの味噌汁 はっさく	米／きび(精白粒)／花見糖／なたね油／じゃがいも／しらたき／ピスケット／塩せんべい	ぶり／豚もも肉／焼きのり(きざみのり)／木綿豆腐／牛乳／あずき(乾)／寒天	えだまめ(冷凍)／生姜／ねぎ／玉葱／にんじん／さやいんげん／きゅうり／はうれんそう／小ねぎ／なめこ／はっさく	水ようかん 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ピスケット
14 火	かけうどん 松風焼き 煮豆(うずら豆) スティックきゅうり りんご	うどん(ゆで)／パン粉(生)／花見糖／ごまい(り)／Feせんべい／米／押麦／なたね油	油揚げ／義若鶏肉ひき肉／豆乳／いんげんまめ(乾)／ヨーグルト(リキッド)／ベーコン／牛乳	にんじん／生椎茸／ねぎ／玉葱／にんじん／干し椎茸／にら／きゅうり／りんご／にんにく／青ビーマン	ガーリックチャーハン 牛乳(乳児) 飲むヨーグルト せんべい
15 水	カレーライス(麦筋) カミカミサラダ もぐくスープ 清見オレンジ	米／押麦／なたね油／じゃがいも／無塩バター／薄力粉／花見糖／ボーロ／グラニュー糖／マーガリン／ミルクチョコ(アーモンド)	豚肩肉／スキムミルク／ピザチーズ／もずく／牛乳／クリーム(乳脂肪)／豆乳／ヨーグルト(リキッド)	にんにく／生姜／セロリー／玉葱／にんじん／トマト水煮／りんご／ブロッコリー／きゅうり／干し大根／根／チゲ／ねぎ／ガルバニア／みかん缶／ドライ缶	あ祝いケーキ(塩キャラメルバニラ)／ショア 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	
16 木	食パン ソーサー＆マーラード 海藻サラダ コーンチャウダー／バナナ	食パン／毎日ジャム／マーラード／ソイエグヨネズ焼き／なたね油／無塩バター／乾燥マッシュドトマト／ソーラー／コン／コーン／せんべい／じゃが芋／片栗粉	しろさけ／ベーコン／牛乳／ダイスチーズ／あおり／こんぶ	えのきだけ／ほんしめじ／レタス／ブロッコリー／海藻シラス(マリオット)／玉葱／にんじん／バナナ	芋もち カミカミ昆布牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい
17 金	赤飯 鶏の竜田揚げ 筍の煮物 しらす和え まし汁／いちご	米／もち米／ごまい(り)／かたくり粉／花見糖／焼き麸(白玉麸)／ソーラー／ラッカー／オレンジゼリー／ピスケット	ささげ(乾)／鶏もも肉／さつま揚げ／しらす干し／牛乳	生姜／だけのこ(ゆで)／にんじん／さやえんどう／ほうれんそう／ラッカ／もやし／玉葱／切りみつば／いちご	お祝いゼリー／ピスケット 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) クラッカー
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／ソイエグヨネズ／ごまい(り)／かりんとう(白)／フランスパン	鶏もも肉／ムキエビ／木綿豆腐／牛乳／ワインバー	生姜／だけのこ(ゆで)／にんじん／もやし／チンゲンツアイ／干し椎茸／ごぼう／和種なばな／玉葱／にら／グレープフルーツ／レタス	ホットドッグ 牛乳 牛乳(幼・乳) やさいかりんとう
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／花見糖／ごま油／ピスケット／焼き心(親世心)／無塩バター／グランニュー／ロップ	まさば／油揚げ／牛乳／脱脂加糖ヨーグルト	にんじん／玉葱／生椎茸／もやし／青ビーマン／西洋かぼちゃ／きゅうり／ゆかり／だいこん／なつみかん	お駄ラスク／ヨーグルト 牛乳(幼・乳) ピスケット
23 木	スペアティミートソース フレンチサラダ ひじきのスープ／バナナ	スペアティ／なたね油／かたくり粉／さつまいも(蒸し切干)／米／もち米／花見糖	豚ひき肉／ピザチーズ／いんげんまめ(乾)／ひじき／木綿豆腐／たまご／牛乳／ゆで小豆缶詰／きな粉(大豆)	にんにく／生姜／セロリー／にんじん／玉葱／トマト水煮(ダイス)／キャベツ／スナップえんどう／りんご／ほうれんそう／バナナ	ほだちら(小豆入りきなこ) 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) 干し芋
24 金	鶏丼 竹輪とキヌリの中華酢和え さつま汁 清見オレンジ	米／なたね油／花見糖／かたくり粉／コーン／ごまい(り)／さつまいも／Feせんべい／マーガリン／薄力粉	鶏もも肉／サラダ竹輪／生わかめ／生揚げ／牛乳／カテーテジーズ	玉葱／にんじん／ぶなしめじ／さやいんげん／きゅうり／ごぼう／ねぎ／オレツ	チーズドッロブックキー 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい
25 土	ジューシー 麩チャンブルー アーサ汁／りんご	米／なたね油／花見糖／焼き心(車心)／ごま油／花見糖／麩チャンブルー／アーサ汁／りんご	豚もも肉／刻み昆布／油揚げ／木綿豆腐／あおざ(素干し)／牛乳	干し椎茸／にんじん／もやし／にら／玉葱／りんご	クロワッサン 牛乳 牛乳(幼・乳)
27 月	雑穀ごはん めだいの生姜焼き うどと蒟蒻のきんぴら 野菜のおひたし じゃが芋の味噌汁 はっさく	米／雑穀ミックス／ごま油／こんにゃく(精粉)／花見糖／じゃがいも／ピスケット／フランスパン／マーガリン／薄力粉	めだい／かつお加工品(かつお節)／油揚げ／牛乳	生姜／うど／ほうれんそう／にんじん／はくさい／玉葱／はっさく	カリカリトースト 牛乳 牛乳(幼・乳) ピスケット
28 火	けんちんうどん がんもの煮つけ きゅうりとじゃこの酢の物 牛ナ	うどん(ゆで)／なたね油／さといも／花見糖／ごま油／Feせんべい／米／もち米	鶏もも肉／油揚げ／がんもどき／ちりめんじゃこ／牛乳	ごぼう／たいこん／にんじん／ねぎ／ごま／ねぎ／こまつな／さゆうり／バナナ／ゆかり	桜のおこわ(おにぎり) 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい
29 水	カレードリア お豆のサラダ あまなつ	米／押麦／なたね油／薄力粉／無塩バター／ソイエグヨネズ／ボーロ／板こんにゃく／花見糖／すりごま／ピスケット	豚ひき肉／牛乳／ピザチーズ／大豆(国産、乾)／ベーコン	にんにく／生姜／玉葱／にんじん／干し椎茸／うど／きゅうり／たけのこ(ゆで)／キャベツ／スナップえんどう／なつみかん	味噌田楽棒ピスケット 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ボーロ
30 木	フィッシュフライサンド 豚芽パン／薄力粉／パン粉(生)／無塩バター／コーン(休眠)／なたね油／マカロニ／米粉／塩せんべい／花見糖／さつまいも	豚芽パン／薄力粉／パン粉(生)／無塩バター／コーン(休眠)／なたね油／マカロニ／米粉／塩せんべい／花見糖／さつまいも	まがれい／豆乳／鶏もも肉／ブリーフ／牛乳／花見糖／すりごま／ピスケット	レタス／のらぼう葉／にんにく／玉葱／にんじん／ぶなしめじ／ブロッコリー／いちご／りんご(ストレート)／うど	米粉のさつま芋スコーン／リンゴジュース 牛乳(乳児) せんべい
31 金	ごはん 鶏肉のみぞ焼き 切り干し大根の炒め煮 野菜のごま和え かきたま汁 清見オレンジ	米／ごま油／なたね油／花見糖／ごま(すりごま)／ソーダグッタ／揚げせんべい	鶏もも肉／油揚げ／たまご／牛乳／ヨーグルト(全脂無糖)	にんじん／切干大根／干し椎茸／さやいんげん／ぼうれんそう／もやし／玉葱／カットわかめ／小ねぎ／ガルバニア／みかん缶／ドライ缶／いちご／りんご	フルーツヨーグルト 揚げせんべい 牛乳(幼・乳) クラッカー

★今月の予定★

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

\*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>

