

# きゅうしよくだより

今月の目標  
楽しく食事をしよう



## 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。15日は卒園式ですが、つき組の子どもたちは、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す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てきました。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。



## ひなまつりもち(菱餅)



### “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。

## 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★

<つき組さん・豚汁・おにぎり作り>



先月18日の最後の調理保育は、いつも食べている保育園の豚汁と、5月から毎月行っているラップおにぎりづくりでした。今回は豚汁は全園児、職員分。おにぎりは3種類を3・4・5歳児分作ります。

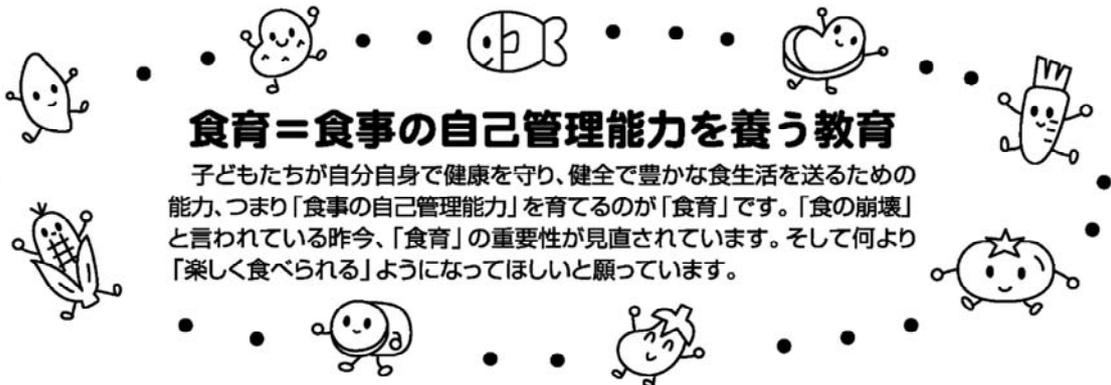
前日、スーパーで材料のお買い物。買い物カードを見ながら、グループで相談して選びました。レジでお金を払うのも、袋詰めもすべて子どもたちで協力して行いました！

当日は、出汁をとるのに使う煮干の頭とはらわた取りからスタート！「固い！」と言いながらも一生懸命行っていました。次に、大根やにんじんを包丁で切ったり、ほうれん草、まいたけを手でちぎったりと食材の下ごしらえ。最初の調理保育より包丁を使うことがとても上手になり、子どもたちも「次切ってもいい？」と積極的に行える姿が見られました。

切り終わったら、テラスに出て大なべで豚肉から順に炒めます。「次は何を入れる？」と質問すると「固い野菜から！」と答えてくれました。

豚汁を煮ている間に、わかめ・ゆかり・鮭フレークのおにぎりを作りました。今回は幼児クラス分なのでいつものおにぎりより大変でしたが、毎月おにぎりを作っていることもあり手際がよくあっという間に終わってしまいました！

できあがったらホールで幼児クラスのみんなで食べました。子どもたちや先生からも「おいしいね！」と言ってもらえてとても満足そうなつき組さんでした♪



## 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。

## おすすめメニュー

高野豆腐を使ったメニューです！

高野豆腐が苦手でも鶏ひき肉やお野菜が入ったそばろなので食べやすくなります

材料<おとな2人・こども2人>

<作り方>

- ・米
- ・油 小さじ1
- ・にんじん 30g
- ・鶏ひき肉 80g
- ・酒 小さじ1/2弱
- ・干しいたけ 3g(小2ヶ)
- ・ねぎ 20g
- ・たけのこ 20g
- ・高野豆腐 20g
- ・出汁 大さじ2
- ・砂糖 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・酒 小さじ1

- ①米を炊く。
- ②高野豆腐、干しいたけを戻す。
- ③にんじん、ねぎ、たけのこ②をみじん切りにする。
- ④鶏ひき肉に酒をまぶしよく混ぜる。
- ⑤油を敷いたフライパンに④を入れ、火が通ったら③を加えてさらに炒める。
- ⑥ある程度火が通ったら☆を加えて炒め煮にする。
- ⑦味を整えて、ごはんのにのせて完成♪

☆

