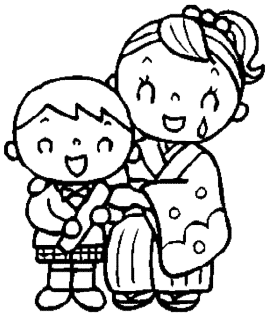
きゅうしょくだより

3月号

～太陽の子保育園～
2015.3.2

おめでとう

今月の目標
楽しく食事をしよう



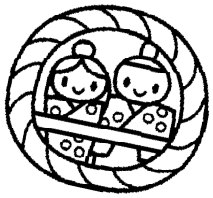
寒い冬がようやく過ぎようとしています。暖かい日が増え、梅の花が咲き、春はもうすぐそこまでやってきています。

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ものだと感じます。21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、これからも食生活を楽しく健康的に過ごしてほしいと思います。

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。

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（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。桃色のもちは「健康の祝い」、白いもちは「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。

【ひなあられの歴史】

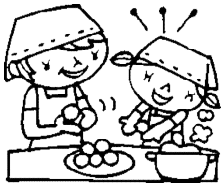
野外で神様を祭るときの、保存食として作られたのが始まりと言われています。春夏秋冬を表す４色が元々の色だったようです。

バイキング給食

3月12日は1年に1回のお楽しみ！幼児クラスでバイキング給食です。主食はごはんとパンの2種類、主菜もハンバーグとオムレツの2種類、そのほかにいろいろな野菜や付け合わせなどいつもの給食よりもたくさんのお料理が並びます。せっかくのバイキング給食を楽しむための3つの約束です。①好きな物ばかりとらない。いろいろな料理が並んでいます。好きな物だけでおなかをいっぱいにしないで、少しずついろいろな料理を食べてみましょう。②思いやりの心を持って。後から来るお友だちのことも考えて料理を取りましょう。次の人も気持ちよくとれるよう、端からきれいにとります。③皿によそった料理は残さない。自分の食べきれる量をよそいましょう。みんなで3つの約束を守ってバイキングを楽しみましょう。

★調理保育をしました★

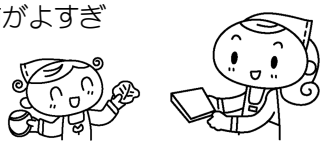
調理保育の様子は、給食ブログをご覧下さい。



らいおん組さんでは2回も調理保育をしました！

1回目は12日のほうとううどん作りです！残念ながら感染症がはやっていたため、5人のお友達が欠席。予定していた野菜切りも中止になってしまいましたが、うどんの麺づくりを頑張りました！うどんの生地は踏めば踏むほどコシの強い麺になります。生地を一つにまとめたら、いよいよ踏む作業です。踏む…といってもただ足踏みをするだけではおもしろくないので、うどんの上で音楽に合わせて踊りました。今流行のダンスや、大人気アニメの音楽に合わせて踊ったりと、とても盛り上がりました。うどんを踏んでいないお友だちもその場で音楽に合わせて踊り、らいおん組さんのお部屋はダンス会場のようでした。みんなで楽しく踊ること20分、弾力のある生地が完成です★少しの間生地を寝かし、今度は包丁を使って麺を切る作業です。コシの強い麺なので薄くのばすのも一苦労…。ほうとううどんは普通のうどんよりも平たいのが特徴です。子どもたちは細く切った後にも麺を指でのばして、平たい麺を作りました。包丁使いもなれてきて、先生がずっと隣で見ていなくても安心して使うことができるようになりましたね。この日は晴れていて暖かかったため、テラスで給食を食べました。いつも給食で食べている麺と今回自分たちで作った麺を食べ比べ、「コシがある！」「自分たちで作った方がおいしい！」と喜んでいました。

2回目は16日の午後、他のクラスのお友だちがお昼寝している時間を使ってクレープ作りをしました。クレープはらいおん組さんからのリクエストです！生地を薄く、大きく伸ばして焼かなければならず、力加減が難しい作業です。途中で破れてしまったりと苦戦してしまうお友だちもいましたね。それでも一人4枚焼くことができました。焼いている間に中に入れるクリームを泡だてます。グループのお友だちと協力しながら泡だて作業を行ったため、あっという間においしそうなホイップが完成していました。クリームの中に、果物を入れ、最後はいよいよクレープを包む作業です。「こんな形かな？」と食べたことがあるクレープの形を想像しながら作りました。先に他のクラスのお友だちの分を作っていたら、みんな気前がよすぎて自分たちのクレープに包む具がなくなってしまうハプニングもありました。おやつの時間には「クレープは最後にとっておく！」と大事に味わって食べていましたね。とても楽しい調理保育でした♪



調理保育の様子は当日のブログに写真付きで載っています★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♪

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。

リクエストメニュー

今月の献立には、らいおん組さんからのリクエストメニューがたくさんとり入れられています。季節や献立の都合上、すべてのメニューを入れることはできませんでしたが、卒園を控えたらいおん組さんの思い出になればうれしいです♪

主食部門	主菜部門	副菜部門	スープ部門	デザート部門
1位 スパゲティミートソース(19日)	1位 チキンナゲット(17日)	1位 白菜とリンゴのサラダ(16日)	1位 なめこの味噌汁(18日)	1位 クレープ(20日)
2位 ひつじクリームライス	2位 ハンバーグ(12日)	2位 春雨サラダ(23日)	2位 クリームシチュー(2日)	2位 フルーツポンチ(12日)
3位 ジャージャー麺(5日)	3位 からあげ(3日)	3位 マカロニサラダ(12日)	3位 ワンタンスープ	3位 もも