



# 給食だより 3月

幼保連携型認定こども園  
やまびこ保育園

## \*ひなまつりのいわれ\*

女の子の節句として祝われている「ひなまつり」は、「ひな節句」「桃の節句」とも呼ばれ、ひな人形を飾り、桃の花、白酒、ひしもち、あられなどを供える風習がほぼ全国にゆきわたっています。その始まりは中国と言われています。中国では3月最初の巳（み）の日に身を清め厄よけをする風習がありました。「形代（かたしろ）」として身代わりの小さな人形をつくり、それが災難を引き受けてくれると考えられていました。その人形に、感謝と供養の気持ちを込めてごちそうをするようになったのがまつりの始まりとされています。

## \*ひしもちのいわれ\*

色の順は、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”“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」とたとえていると言われています。



## \*三色のひなあられと四色のひなあられでは色の意味が変わる\*

三色のひなあられは白と緑とピンクが入っています。  
それぞれの意味は白色のひなあられ：大地のエネルギー  
緑色のひなあられ：木のエネルギー  
ピンク色のひなあられ：生命のエネルギー  
自然のエネルギーを体に摂取して1年間健康に過ごせるようにという  
意味があります  
四色のひなあられは白と緑とピンクと黄色が入っています。  
それぞれの意味はピンク色のひなあられ：春  
緑色のひなあられ：夏  
黄色のひなあられ：秋  
白色のひなあられ：冬  
四色のひなあられの色は四季の意味があります。

先月の  
人気メニュー

### \*乳児\*

- 揚げ餃子
- じゃが芋の団子
- 照り焼きハンバーグ



### \*幼児\*

- 揚げ餃子
- ココアミルクゼリー
- 照り焼きハンバーグ

## \*今月の郷土料理（富山県）\*

### <おすすめ>

「おすすめ」とは、いわゆる「紅白なます」のことです。「お酢和え（おすあえ）」が「お酢合い（おすあい）」から「おすすめ」と愛らしくなまって呼ばれてきました。お正月やお祭りなどの祝膳に、色合いよく並びます。

### < 材料 >（子ども1人分）

大根	15g	人参	6g	うすあげ	2g
ひじき	0.6g	胡麻	0.5g		

### （調味料）

醤油	3g	みりん	1g	水	80ml
酢	5g	砂糖	2g		

### < 作り方 >

- ① ひじきを水に戻し、水気をきる。
- ② 油揚げを千切りにし、①のひじきと一緒に鍋へ入れる。水と醤油、みりんを入れて煮汁がなくなるまで煮る。
- ③ 大根と人参は皮をむき千切りにしたらさっとゆがき、ザルにあげ粗熱をとり水気をきる。
- ④ ②と③をボールに入れて酢と砂糖、ごまも一緒に入れ和えて味を馴染ませる。味が付いたら完成。

## 2月の食育より

### 節分の豆まき・大豆はとても体に良い！

- ・節分の豆まきは季節の変わり目に起こりやすい体調の不良（鬼）を払い、福を呼び込むために炒った大豆をつかいます。
- ・体にとっても良い大豆は豆腐やおから、醤油や味噌など様々な食材に変化しています。

### 3歳児

- 節分の豆まきに使われている豆は炒った大豆だと話をするとあれも大豆なんだと反応がありました。
- 大豆は体によく様々な姿に変化していて、豆乳や豆腐、納豆やうすあげ、醤油や味噌と絵を見せながら話をすると給食で使っているものなので興味を持って聞いていました。

### 4・5歳児

- 大豆から作られている食べ物は何かあるかを聞くと、「豆乳！」「豆腐！」「きな粉！」などたくさんの答えが返ってきました。
- 給食に入っている大豆製品をクイズ形式で話したところ「これあやしいなー」といいながら答えを見つけることに夢中になっていました。

3月の食育は 4日（月）～ 8日（金）の間にする予定です。

大豆から作られている食べ物を給食で食べているので何かあるかはよくわかっていてすぐに答えが返ってきていました。大豆は良質なたんぱく質を持っているので給食にもたくさん取り入れていきます。