



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

少しずつ寒さも和らぎ、陽射しが暖かく感じられる季節です。早いもので今年度も最後の月となりました。一年間お色々な食材でたくさんのメニューを食べてきました。好きな食べ物が増えたと子どもたちより聞きました。これからも、子ども達が好きな食べ物が増えるように、美味しい給食を作っていきます。今月の献立はひな祭りと5歳児クラスのリクエストメニューがあります。自分たちのリクエストしたメニューでニコリ笑顔が増えますね。

<ひなまつりについて>

3月3日はひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいわれています。平安時代、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに貴族の女の子の人形遊びが結び付いて、現在のようなひな祭りに変わっていったとされています。

<h3>ちらしずし</h3> <p>ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。</p>	<h3>ひなあられ</h3> <p>関東地方では米粒形のボン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。</p>
<h3>はまぐりのお吸い物</h3> <p>はまぐりは、対になっている貝殻でない形がびったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれますように」という願いを込めて使われます。</p>	<h3>ひしもち</h3> <p>厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。</p>

1年間の食事を振り返りましょう

この1年給食を通して学んだこと、苦手なものが食べられるようになったなど、できるようになったことを振り返ってみましょう。

食事の前の手洗い、食事マナー、よく噛んで食べる、旬の野菜を自分達で育てるなど、園で食育としているいろいろなことをしています。お家でも学んだこと、できるようになったことなどを一年間の食事を振り返ってみましょう。



今月は5歳児さんのリクエストメニューから、チキンナゲット、ポテト、ハンバーグ、カレー、肉じゃが、ポテトサラダ、若布スープ、豆腐の味噌汁、オニオンスープ、キャベツとみかんのサラダ、カレイの煮付、ウインナードッグ、パンケーキを入れていきます♪

《3月の郷土料理(神奈川県)》

かてめし



<由来>

相模原の痩せた土地で貴重な米を節約するため、かさ増しするために野菜を入れた料理が「かてめし」です。

<材料 4人分>

・米 3.5 カップ	・鶏肉 45g	・水 適量	・糸こんにゃく 18g
・うすあげ 20g	・ごぼう 45g	・人参 45g	・干椎茸 2枚
・醤油 大さじ3と1/2	・砂糖 大さじ2	・干椎茸の戻し汁 適量	

<作り方>

- ① 干椎茸は水で戻しておく。
- ② 糸こんにゃくは小さく切り、うすあげ、ごぼう、人参、干椎茸は千切りにする。
- ③ 切った食材を鍋に入れ、醤油、砂糖、干椎茸の戻し汁にひたひた位の水を入れて、水分量少なくなるまで煮る。
- ④ 米を洗い、具の煮汁と水を炊飯器の分量に合わせて加え炊く。
- ⑤ ご飯が炊きあがったら、具を入れて蒸らす。

今月の食育は2日(月)から6日(金)の予定です。

2月の食育より ～大豆の仲間～

- ・大豆にはたくさんの栄養があり、色々な製品に入っているので、摂取しやすい食材です。
- ・大豆からできている製品の絵を見せながら、大豆がどんなものになるのかを見ていながら話をしました。(豆腐、醤油、味噌など)

「豆まき」から大豆の話を中心にしました。豆まきに使う豆が身近な「大豆」であることを説明し、その大豆はいろいろな製品に姿を変えているという事を、伝えると「豆腐でしょ♪」、「お味噌もあるよ」と子ども達からの話してくれました。脇役になりがちな大豆ですが、今後も体に良いということや、まだまだ他にも姿を変えている物がある事など興味を持ってもらえるように工夫しながら話をしていきます。



2月は、巻き寿司、タラの甘酢漬、中華丼、肉団子スープが特に人気でした！