



給食だより



3月になり早くも今年度最後の月を迎えました。クラスで過ごした1年や行事、活動を通して子どもたちの日々たくましくなる姿がとても嬉しく感じています。また子どもたちの給食を食べる姿や真剣に食育活動に取り組む姿が、とても私たちの励みになります。今年度は、園庭で子どもたちが栽培した野菜を使っの調理保育や野菜ちぎりなどの活動を積極的に取り組む姿が見受けられました。お手伝いをしてくれた後の給食では、少し苦手な野菜にも挑戦する姿がとても印象的でした。

3月は幼児クラスのリクエストメニューの献立です。皆で一緒に考えた給食の献立になっています。今年度も残りわずかではありますが、よろしくお願いします。



【ひな祭りはどんなお祭り？】

ひな祭りは、中国から伝わった節句の1つで上巳の節句で、現在は『桃の節句』とも呼ばれています。桃の節句は、女の子の健やかな成長を願う行事としておこなわれています。雛人形やひなあられ、散らし寿司、はまぐりのお吸い物を楽しむ節句祭りです。

- 雛人形：おひな様に女の子のけがれを移して厄災の身代わりになってもらう意味が込められています
 - ひなあられ：諸説ありますが4色のひなあられは、四季を表して年間を通じて幸福に過ごせるようにという願いが込められています。
 - ちらし寿司：使われる食材それぞれに縁起のよいゲンを担いだ意味をもっています。
えび：背中が丸くなるまで長生きしますようにという願いをこめています。
れんこん：見通しがきくといわれていて、将来を見通すという意味があります。
 - はまぐり：対になることで、仲良く添い遂げることを願った意味をもっています。
- 保育園では、3日にお昼ご飯にはちらし寿司を食べて、おやつにはひなあられを食べる予定です。



さわら たい ぶり あさり かき いちご はっさく びわ
いよかん ブロッコリー きゃべつ グリンピース ごぼう アスパ
ラガス たまねぎ 菜ばな なら ねぎ ほうれん草



アスパラガスは、緑と白の2種類のイメージがありますが、栽培方法の違いで2種類は実は同じ種類であったことをご存じでしたか？栽培して日光に当てることで緑色になります。

アスパラに含まれる代表的な栄養素にアスパラギン酸があります。アスパラギン酸は、エネルギーを作ることを促進したり、体内でスタミナとしてエネルギーを貯蔵するのを助けることが期待できます。

【保育園の簡単レシピ】

キッシュ (作りやすい分量)

材料	分量	作り方
卵	3個	①●食材を食べやすいサイズに切る
牛乳	大匙3	②フライパンでたまねぎを
●たまねぎ	1/2個	辛みがなくなる程度に炒める
●ベーコン	4枚	③割卵したボールの中で●食材、牛乳、
●しめじ	1/4パック	食塩をいれて混ぜ合わせる
●アスパラ	4本	④溶けるチーズを加える
溶けるチーズ	適量	⑤パットに流し入れ180°Cで20分焼く
食塩	小匙1	※フライパンで焼いても結構です

アスパラの炒め物 (作りやすい分量)

材料	分量	作り方
アスパラ	5本	①アスパラを5cmずつくらいに切る
食塩	小匙1	②沸騰したお湯で、少し芯が残る程度に
油	適量	アスパラを下茹でする
		③フライパンに油をしき、アスパラを
		炒める
		④軟らかくなったら食塩で調味する