

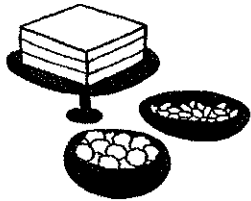


第12号  
H31. 3. 1  
打越保育園  
栄養士 矢嵜

# 3月3日はひなまつりです

ひなまつりは女の子の成長や幸せを願う行事です。旧暦では3月3日頃に丁度桃の花が咲くことからひな祭りに桃の花が飾られるようになったようです。昔から桃は邪気(病気など)をおこすと考えられる悪い気(悪気)をはらう力があると考えられていました。ひな祭りを別に「桃の節句」と呼ぶのもこうした背景があるからです。ひな人形には、生まれた子どもがすこやかで優しい女性に育つようにとの親の願いが込められています。ひな人形をその子の形代と考えて、どうぞ災いがふりかかりませんように、また、美しく成長してよい結婚に恵まれ、人生の幸福を得られますようにという、あたたかい思いを込めて飾ります。ひな祭りの時に昔は人形に災いや願いを込めて、川に流していましたがある時代から人形を流すと川や海が汚れるといった理由から流さずに飾るようになったといわれています。古くから伝わる日本の風習では、その日に食べるというとされている食べ物があり、行事食と呼ばれています。その中の1つでひなまつりにも類に漏れずで行事食を食べます。

ひしもち、  
ひなあられ



赤は桃の花の色で魔よけ、白は雪で清らかさ、緑は大地を表し、健康を願うといわれます。また3色で春の到来を表すともいわれます。

ちらし寿司



女の子のお祭りにぴったりの華やかな料理です。縁起のよい食べ物をふんだんに具に使うことで将来の健康と幸福を願います。

うしお汁



はまぐりの貝からは、同じ貝としかびつたり合わないことから、「よいパートナーに恵まれて幸せになるように」と願います。

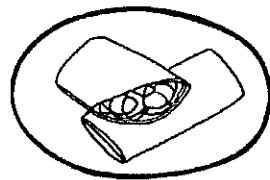
白酒



「桃花酒」ともいい、厄を払うとされます。お酒なので子どもは飲めません。アルコール分のない甘酒やカルピスにしましょう。

## えびマヨポテトの包み揚げ

ひな祭りの  
お祝いの食卓にいかがですか？



- ①むきえびは酒をふって、蒸しておく。
- ②にんじんは小さめのいちよう切りにして、ゆでしておく。
- ③じゃがいもも厚めのいちよう切りにして蒸し、塩・こしょうをしておく。
- ④③に①②とマヨネーズを加え、混ぜ合わせる。
- ⑤春巻きの皮で④を包み、揚げる。



むきえび	15g
酒	1g
にんじん	5g
じゃがいも	40g
塩	0.2g
こしょう	0.01g
マヨネーズ	4g
春巻きの皮	1枚
揚げ油	適量

# 楽しくしっかり給食できたかな？

日に日に春が感じられるようになりました。早いものでもう今年度最後の月です。今年度はみなさんにとってどんな1年だったでしょうか。また、1年間美味しく給食を食べられましたでしょうか。楽しく食べる給食は料理がさらにおいしく感じられるだけではなく、食べる楽しさも感じることができます。

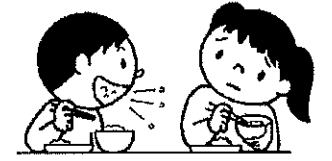
また人の体は食べたものからつくり、脳や筋肉、内臓など体のすべてが食べ物からの栄養で働いています。食事は体と心の健康のもとになるものです。『健康な体は1日にしてならず。』1食1食の積み重ねによって自分の体が作られ、明日の自分へとつながっていきます。自分の食生活を振り返り、新しい年度に向けて準備を進めていきましょう。



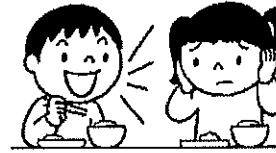
クチャクチャ音を立てて  
食べない。



ガチャガチャ食器の音を  
立てない。



食べ物を口に入れたまま  
しゃべらない。



大声でしゃべらない。



人がいやがる話をしない。



ふざけながら食べない。

できていましたか？できなかったところは来年度気を付けていきま



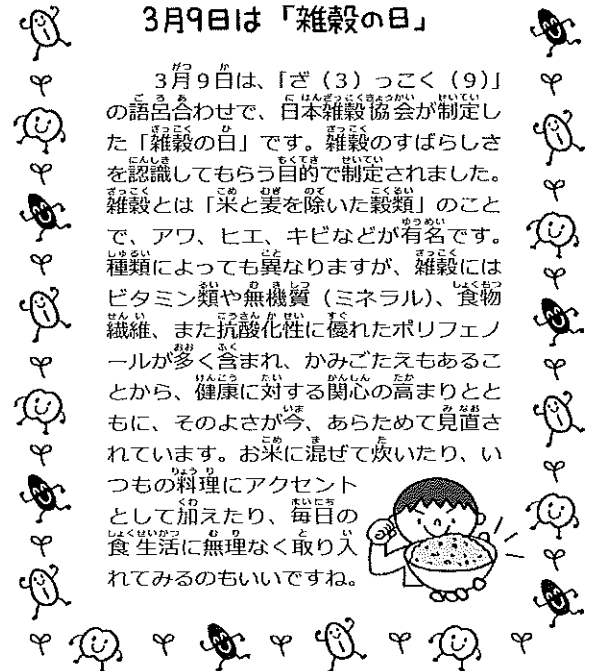
## 3月が旬の食材

- 【野菜】  
玉ねぎ、椎茸、かぶ、キャベツ  
ふきのとう、クレソン、三つ葉  
菜の花、にら、パセリ、からしな
- 【果物】  
甘夏、オレンジ、キウイ  
はっさく、デコポン
- 【魚】  
しらす、さわら、たい、わかさぎ

春の訪れが肌で感じられるようになる3月はアスパラガスなどの菜花類やからしな、春キャベツなど野菜の種類が一気に増えてきます。味覚でも新しい季節の到来が楽しめるようになりますね。春が旬の食べ物は季節感があり美味しいだけではなく体にいい栄養素もたっぷり含まれているので積極的に取り入れていきたいですね。

## 3月9日は「雑穀の日」

3月9日は、「ぎ(3)っこく(9)」の語呂合わせで、日本雑穀協会が制定した「雑穀の日」です。雑穀のすばらしさを認識してもらう目的で制定されました。雑穀とは「米と麦を除いた穀類」のことです。アワ、ヒエ、キビなどが有名です。種類によっても異なりますが、雑穀にはビタミン類や無機質(ミネラル)、食物繊維、また抗酸化性に優れたポリフェノールが多く含まれ、かみごたえもあることから、健康に対する関心の高まりとともに、そのよさが今、あらためて見直されています。お米に混ぜて炊いたり、いつもの料理にアクセントとして加えたり、毎日の食生活に無理なく取り入れてみるのもいいですね。



# 楽しく！おいしく！食育

給食だよりの裏面を利用して、各クラスが行った食育活動の紹介や、3月に予定している調理保育、保育園の給食・食育に関することのお知らせしていきます。



## クラスの食育活動の紹介

ひばり組  
(3歳児クラス)

### 菜の花の茶わん蒸し 作り

まず初めに菜の花が旬の食材であることを伝えていきました。そのあとは菜の花・シイタケ・たけのこを切っていく様子を見ていき、たまごを混ぜる様子を「混ぜて、混ぜて♪」と歌いながら観察しました♪鍋で蒸す際には、蒸し始めてすぐ上の方から固まってきている様子に興味津々で見ていたひばりさん達。出来上がった茶わん蒸しは給食時にみんなで試食し、「おいしい!」「プリンみたい!」言いながら喜んで食べていました!

かなりや組  
(4歳児クラス)

### ごまごませんべい作り

今回の調理保育も前回同様、調理工程が少なくみんなにも伝わりやすい内容だったように思います。全ての材料を子供たちに混ぜてもらい、おせんべいの形といえば?と平たくするところもみんなにやってもらいました。焼いている間にごまについてのお話をしたり調理器具名当てをしたりしましたがほとんどの子がすぐにわかって答えられていましたよ!試食は「ごまの味がすごいする~」「思ったよりさくさくしてる~」など喜んでいました!

分園

### うどん作り

分園の子ども達はうどん作りを行いました。最初に材料と器具を確認してから、材料を混ぜて生地を作っていました。子ども達は生地ができていく様子に興味深そうによく聞いてました。生地を作った後は、ビニール袋に生地を入れて子ども達と一緒にこしが出るまで踏んでいきました。初めての感触を嫌がってしまう子もいましたが、手を繋いで一緒に踏んでいきました。生地を寝かせた後は薄くのばして細く切り茹でて仕上げました。切っている時は身を乗り出して見ている子も多く、興味を持って全体的によく参加していました♪

### 色々できるようになりました♪

こぼと組さんでは給食の時間にお箸を使って食べる練習をひばりさんへの新級に向けて行っています。またお盆の上にお皿を乗せていましたが、全員お皿を外してこぼさないように食べる事ができています。あひる組さんもおやつ時間にエプロンを外しています。こぼと組さんに向けて給食にも外していけるように練習しています♪

ひよこ組・あひる組・こぼと組合同  
(0・1・2歳児クラス)

### きなこマカロニ作り

今回は3色のグループのうちの黄色のグループをテーマにきなこマカロニ作りを行いました。3クラスが集まったら黄色のグループについての話から初めて調理を行っていきました。黄色のグループの食材がかかれたカードをみせると子ども達はその食材をげんきよく答えて楽しみながら行きました。マカロニをゆでる前と後での感触の違いを触って知ったり、マカロニの形もたくさん種類を用意してもらっているような形のマカロニを観察しました。砂糖やきな粉の紹介をして完成まで楽しんで観察できました。各クラスごとで試食をして子どもたちも食べられて嬉しそうでした!



## つばめ組ピザ作り



つばめ組はお別れバイキングでピザ作りを行いました。ピザは生地作りから行いました。ジップロックの袋の中に小麦粉、強力粉、オリーブオイル、ドライイースト、塩、砂糖を入れて2人1組で揉んでいきました。生地が袋についてしまった子もいて、「ふん!ふん!」と声を出して一生懸命こねていました。生地がまとまった後は給食室で発酵を行いました。発酵が終わった生地を子どもたちが袋の上から伸ばしていき、袋出してからそれぞれ子ども達が選んだトッピングをしていきました。トッピングはとても楽しそうでした。見た目がいきれいになるようにやたくさん乗せるなど子どもたちのこだわりポイントはそれぞれでした。

ピザが出来上がったら先生たちが切り、いよいよバイキング給食の始まりです。焼きあがったピザ、フライドポテト、小松菜のにんにく炒め、ばらのアップルパイ、フルーツポンチの子どもたちに人気のメニューを、自分が食べたいものを自分でお皿に取っていきました。みんなピザをととても喜んで食べていて、「これ、自分が作ったんだ」と嬉しそうに教えてくれる子もいました。おかわりも何回も行っている子が多く、自分が携わったことでいつもよりもよく食べていました♪



## 3月の調理保育の予定



【ひばり組(3歳児)】

ゼリー作りを行います。ゼラチンを使って液体が冷やされることにより固まっていく様子を観察していきます。出来上がったものはみんなでおやつ時間にいただきます!

【かなりや組(4歳児)】

「焼く」にちなんでシュウマイの皮を使い、シュウマイの皮のアップルパイを作っていきます。シュウマイの皮についてお話ししていき、作る過程で子どもたちにもお手伝いをしてもらいます!

【つばめ組(5歳児)】

3月7日パン作りを行います。生地を給食室から作り、子供たちで好きな形に形成してデコレーションをしていきます。当日はエプロン、三角筋を使用していきますので前日までに用意をお願いします。

【分園】

3色のグループの中から緑色のグループを知ろうということで春野菜の味噌汁作りを行います。材料の春の野菜についてや作る過程を見学します。

