



花もほころびはじめ、春の訪れを感じるようになりました。今年度も残すところ、あと1か月ですね♪
 3月はひな祭りや卒園式など1年の中でもイベントが多い時期です。友だちや先生、家族と過ごす楽しい時間を大切に☆
 旬の野菜から栄養を取り入れて、元気いっぱい4月を迎えましょう！

3月3日はひな祭り ~お祝い料理について~

3月3日は「ひな祭り」です。桃の花がきれいに咲くことから、「桃の節句」ともいいます。女の子の成長と幸せを願い、ひな人形をかざり、桃の花など色とりどりのお供えものをし、ちらし寿司や潮汁(うしおじる)などのごちそうを食べてお祝いします。

○ちらし寿司○

縁起のよい食べ物をふんだんに使うことで、将来の健康と幸福を願います。エビは長寿、ハスは見通しがきく、豆はマメに働ける、などの意味があります。



○白酒○

「桃花酒」ともいい、厄を払うとされます。お酒なので、子どもにはアルコール分のない甘酒などにしましょう。



○桃の節句の「ひし餅」「はまぐり」の意味は？

ひし餅のルーツは古代中国にあり、古代中国では母と子の健康を願い、母子草の餅を食べていました。これが日本ではよもぎ餅となり、長寿や純潔を表すひしの実を入れた白餅と、魔除けの意味を持つクチナシの実を入れた赤餅が加わったといわれています。

はまぐりは「貝殻同士がぴったりと合わさるものは2つとない」ことから縁起物とされ、女の子がよい伴侶に巡り合えるようにと、お吸い物などに入れて祝い膳として出されるようになりました。

給食室より

豆まき会の日のイベント給食の様子です！

午前中、保育園に鬼さんが遊びにきました。びっくりして涙。でも、無事に帰ってくれ、一安心…したあとの給食『鬼さんライス』です。



ピースはしたけど、鬼さんはやっぱりちょっとね…

えっ！これってまさかさっきの鬼さん？！



鬼さんの角、とったよ！これでやさしい鬼さんになるかな。



レーズンのおめめだ～おいそうだから、食べちゃおうと♡

★先月の人気メニュー★「ツナのあおさおにぎり」



【材料(子ども1人分)】ツナフレーク缶:10g あおさ粉:0.1g
 ご飯:80g 油:1g 出し汁:10g
 上白糖:1g 酒:0.5g 醤油:1g

【作り方】①ツナは汁気を切りほぐします。
 ②油で①を炒め合わせ、調味料を加えて煮ます。
 ③炊き上がったご飯に②・あおさ粉を加えて混ぜ、おにぎりにしたら、出来上がり！

※加熱調理する際は中心部75℃で1分以上加熱したことを確認して下さい。

☆保育園では、発達に合わせ、2歳児クラスには△、1歳児クラスには○の形で提供しました。ラップを使用して、お子さんと一緒に握っても楽しいですね♪



旬のフルーツ 不知火(しらぬい)

3月に旬のフルーツ「不知火(しらぬい)」が入ります。下記3点に気をつけて、新しい味覚を楽しんでください！

- ☆複数回ご家庭でチャレンジしてから保育園で食べるようにしましょう♪
- ☆体調が悪い時・お腹を壊した後は食べるのを控えましょう！
- ☆粒が大きい・皮が厚いため提供の際には形状をお子様の成長に合わせてみましょう◎

