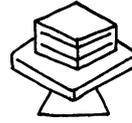




ごんごん



## 雛祭り

3月3日は雛祭り。女の子の成長としあわせを願い、祝う行事です。「桃の節句」とも言われ、雛人形や桃の花を飾って祝います。雛祭りにかかせない食べ物としてちらし寿司やさくらもちや道明寺などがあげられます。保育園では、3日当日の昼食にカップちらしごはん、午後のおやつは手作り道明寺にしました。当日のサンプルケースを見ていただければと思います



今年も玄関ホールで雛人形が迎えてくれています。

### 菱もちと雛あられ

ひな壇の真ん中の段に三色の菱もちがお供えられています。春の大地である緑、雪の白、桃の花の赤をあらわした三段のおもちです。江戸時代ごろまでは、緑と白の2色だったと言われており緑によもぎの葉、菱の実を入れて作っていました。

ひなあられは米粒を炒ったもので、四季をあらわす四つの色に染められています。

—あすなろ書房から抜粋—

### 今年も恒例！リクエストメニュー☆

毎年恒例の卒園する年長さんのリクエストメニューが「お別れ会食」の日に登場します。子どもたちが何を選ぶのか当日が楽しみです。中山保育園での食事が『楽しい！おいしい！思い出』がたくさんできたらうれしいですね♡

### 畑の大根…最終

1月から園長先生と年長さんで行っていた堆肥作りが2月で終了しました。この間、「葉っぱがなくなっている。少し太くなった！」と知らせてくれるので抜かないでいました。寒さに負けず葉や根が頑張って成長してくれた大根。今年度最後の畑の野菜です。収穫した日にはサンプルケースに掲示します。



### 旬の食材「きゃべつ」

3月ごろから出回る春きゃべつは、巻きがふんわりしていて葉が柔らかく、サラダや浅漬けで食べると美味しいです。水分が多いので炒め物にするときは最後に加えたり、水溶き片栗粉でとじておいしさも栄養も逃がさず食べることができます。きゃべつに含有されているビタミンUは胃酸の分泌を抑え胃腸粘膜を保護し潰瘍を予防する働きがあります。加熱で分解されてしまうので、とんかつなどの付け合せのせん切りきゃべつが添えられているのは、揚げ物で胸やけするのを緩和するからと言うのもあるのかもしれないです。

—こどもの栄養から抜粋—

ビタミンUは「キャベジン」とも呼ばれ、胃薬の名称となっています



今年度もみなさんのご協力とご理解をいただきながら、一年を終えることができました。新年度も安全を第一に、食べた〜い！と思える食事作りをしていきたいと思っています。

