



たべるのだいすき



柏木保育園

給食だより

R3・3月号

さよなら3月、また来て4月

早いもので今年度最後の月になりました。4月には食べられなかったものを「おいしい！」とおかわりする姿に変わったり、苦手な物でも一口は挑戦するようになったり… 1年を振り返るこの3月には、子供たちの成長を感じる喜びがあります。1年を通して栽培・収穫・クッキングなどさまざまな食育活動を行いました。子ども達が『食』に対する興味を持ち、心も体もどんどん成長していくには食事が大事なことだと気づき、大切に思ってくれることを心から願っています。

旬の野菜を食べよう！

今月の野菜「いちご」

いちごは、ビタミンCが豊富な果物で大粒のものを4、5個くらいで1日に必要なビタミンCの大半をカバーすることができます。風邪予防にすすめの果物です。またヨーグルトやりんごと一緒に食べるとおなかの調子を整えてくれる効果が期待できます。フルーツヨーグルトにしても良いですね！いちごは色鮮やかで表面のブツブツがはっきりしており、ヘタが濃い緑色をしているものが新鮮でおいしいいちごなんですよ！

“ひなあられ”の歴史

野外で神様を祭るときの保存食として作られたのが始まりと言われています。春夏秋冬を表す「桃色・緑・黄・白の4色」が元々の色だったようです。

桃の節句

3月3日のひなまつりは、桃の花の時期であることから「桃の節句」とも言われます。もともとは中国から伝わってきた風習です。古代中国では3月最初の巳（み）の日にお払いをする習慣があり、身についた汚れを洗い流し、身を清めて、災いや病気をまぬがれようとしてきました。この習慣が奈良時代ごろ日本に伝わり、やがて紙や草で人形を作り自分の汚れを移し、川や海に流す『流しひな』という風習になりました。その後、人形も装飾的になり、平安時代貴族の娘たちの人形ごっこ、『ひいな遊び』と結びついて、ひな人形を飾るようになったそうです。現在のようないざなひは江戸時代から盛んになり、また、3月3日に決まったのもこのころです。



旬の食材献立

(3月の旬の食材)

新キャベツ、新玉ねぎ、新じゃがいも、いちご、デコボン

(3月の旬の食材を使った献立)

- 3月1日 デコボン
- 3月3日 フレンチサラダ
- 3月4日 ジャーマンポテト、いちご
- 3月5日 コールスローサラダ、フルーツヨーグルト和え
- 3月8日 デコボン
- 3月9日 粉吹き芋
- 3月11日 いちご、青のりフライドポテト
- 3月16日 肉じゃが、キャベツゆかり和え
- 3月19日 オニオンスープ、いちご
- 3月22日 キャベツ塩昆布和え、デコボン
- 3月23日 ポテトコロッケ
- 3月26日 いも餅
- 3月29日 キャベツとちくわの和え物、デコボン

リクエストメニュー

今月でひまわり組さんが卒園を迎えます。そこで、リクエストメニューを頂きました。3月の献立に取り入れたので楽しみにして下さい。

- かつカレー チキンカレー からあげ
- コロッケ 鶏肉マーマレード焼き
- ぶり照り焼き オニオンスープ
- ナポリタン ミートソーススパゲティ

