



たべるのだいすき



柏木保育園
給食だより
R2・3月号

食生活を見直そう！

日本の伝統的な食生活のパターンは主食の米を中心に野菜、大豆、魚を組み合わせたものでした。近年それに肉類や牛乳、卵、油脂類が加わるようになったことで多様性があり、栄養バランスの良い独自の「日本型食生活」が形成されました。この「日本型食生活」は日本を長寿国にした要因の一つと考えられ、欧米からも注目されています。

しかし最近では米の消費量が減り、畜産物や油脂類の摂取量が増えたため、栄養のバランスが悪くなってきています。それにより糖尿病や高脂血症などの生活習慣病の増加が問題になっています。長い年月をかけて作り上げられた「日本型食生活」の良さを見直し、毎日の食事に生かしましょう。

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。風邪予防におすすめの果物です。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た。この習慣が奈良時代ころ日本に伝わり、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』とが結びついて、ひな人形を飾るようになったそうです。現在のような段飾り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)

キャベツ、小松菜、マッシュルーム
いちご、デコボン

(3月旬の食材を使った献立)

3月4日 デコボン
3月5日 小松菜お浸し
3月10日 キャベツサラダ
3月11日 ピラフ(マッシュルーム)
いちご

※17日はお弁当の日です！

リクエスト献立

今月はひまわり組さんが卒園を迎えます。そこで、リクエスト献立を頂きました。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 すき焼き 麻婆豆腐 かわいい利休焼き
ナポリタン 人参シリシリ さつまいも甘煮
小松菜お浸し オニオンスープ

しょうゆラーメン 焼きそば ラスク ドーナツ
スイートポテト フライドポテト パピコ パナッパ



