



# おおきくなーれ

仙台保育園  
給食だより  
令和4年3月号

3月3日の午後のおやつは、手作り桜もちを予定しています。

## ひなまつり

3月3日はひなまつり。別名「桃の節句」とも呼ばれる女の子の節句で、ひな人形を飾って子どもの健やかな成長と幸せを願う行事です。ひなまつりの行事食として「ちらし寿司」「はまぐりの潮汁」「ひし餅」「ひなあられ」があり、それぞれ意味があります。

### ちらし寿司

先の見通しができるれんこん、腰が曲がるほどの長寿を象徴する海老、黄身と白身で金銀の財宝を表す錦糸卵など、縁起の良い食材が彩りよく使わ

### はまぐりの潮汁

はまぐりは二枚貝で対の貝殻しか組み合わないことから、将来、良縁に恵まれ、夫婦円満に暮らせるようにとの願いが込められています。

### ひし餅・ひなあられ

ひな壇の真ん中の段に三色のひし餅が供えられています。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餅で、春の訪れを表してい

関東では、うるち米をポン菓子のように砂糖で甘く味付け、食紅でピンクや緑にしたものが主流です。

### 東西で違う ひなあられ

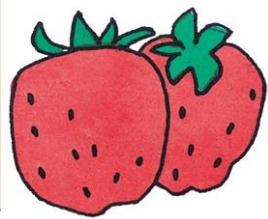
関東と関西では作り方が違いま〜す。

関西では、1cmほどの小型のあられを塩味やしょうゆ味などにしたものが主流です。



## 今が旬…いちご

子どもたちが大好きな果物の一つとして「いちご」があげられます。クリスマスケーキの時期である12月ごろから出荷が始まり、1月に入ると県内産のいちごがスーパーや果物店に並んでいます。宮城県産の代表的ないちごは、もういっこ・とちおとめ・べにほっぺですが、毎年いろいろな品種が増え、にこにこベリー・あまおう・よつぼしも出てきました。果物の中では一番ビタミンCを含み、食物繊維も豊富です。購入するときは、へたの色が濃く粒がしっかりして鮮やかな色のものを選びましょう。



## いただきます ごちそうさま

「いただきます」という言葉は、料理を作ってくれた人、食材を販売している人、流通にかかわる人、生産者への感謝と、食材そのものの命をいただくことへの感謝の気持ちを表す言葉です。「ごちそうさま」という言葉に含まれる「馳走(ちそう)」という言葉には馬を駆って走らせるという意味があります。食事を用意するために走り回り、もてなしたことに対するお礼の言葉が「ごちそうさま」なのです。たくさんの方がかわり、食卓に食事が並んでいるということに、感謝の気持ちを表すために

**「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをかかさぬようにしましょう**

## リクエストメニュー



毎年恒例の、ひまわりぐみさんお楽しみリクエストメニューが3月に登場します。今年はいろいろなリクエストがあり、おわかれお食事会だけでは調理ができないメニューもあるので、3月予定献立表に分散していています。リクエストとしては

- |                 |           |           |
|-----------------|-----------|-----------|
| ブロッコリーのクリーム煮…2名 | ハンバーガー…2名 | カレー…2名    |
| 米粉のいちごケーキ2名     | 唐揚げ…2名    | 豆腐焼売      |
| チーズオムレツ         | 豆腐ハンバーグ   | はんぺんの磯辺焼き |
| フライドポテト         | 焼きそば      | わかめごはん    |
| ラーメン            | スイートポテト   | ココアケーキ    |
| ハムとチーズのサンド      | フルーツゼリー   |           |

となっています。仙台保育園での食事が「楽しい！おいしい！思い出」がたくさんできたら

ひまわりぐみでは、小学校へ行く準備として、給食をトレーで運ぶことや牛乳200mlを飲むこと、など学校給食に近い形に何回かしていきます。このほかにも箸の使い方や食べるときの姿勢が格好良くなるように練習をしていきます。ご家庭でも、いろいろな練習をしていただくと小学校に行ったときの緊張感

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。コロナ禍と言う中で日々の食事形態やクッキング・行事食などが制限され、どのようにしたら「楽しんで食べる」ことができるか考えながら行ってきました。まだまだコロナ禍が続くようですが、次年度も安全安心な食事づくりと「楽しんで食べる」ことができるように進めていきます。



一年間をとおして  
参考文献 子どもの栄養