

# きゅうしょくだより

H27. 3 厚生館保育園

今年度も残すところあと1ヶ月となりました。

この1年で、どのクラスも給食の食べる量がとても増え、体もぐんと大きくなりました。今日の給食は、な～に？と給食室に聞きにきたり、自分で献立を見にきたり、毎日給食を楽しみにしている姿が見られます♪♪

また、食材や料理の名前、果物の種類もたくさん覚えて、楽しく会話をしながら食事をしています。



## <今月の行事食>

3日 ●ひなまつり● 昼食 : ちらし寿司、メダイのねぎ味噌焼き、  
菜の花の和え物、潮汁

おやつ : 手作り桜餅、ひなあられ(幼児)

13日 ●はと組お別れ会● パンケーキ(生クリーム・ココアクリーム・苺ジャム)

## 3月は、はと組さんのリクエストメニュー！！

今年も担任の先生に、1人1つ好きな給食、もう一度食べたい給食を、聞いてもらいました。人気メニューのカレーや唐揚げはもちろん、今年のはと組さんは、おやつのお菓子類(ラーメン、うどん、焼きそば)やパン系(トーストや甘いクリームサンド)が多くリクエストされました。

はと組さんにとって給食がいい思い出になる様、私達もはりきって作りたと思います！！

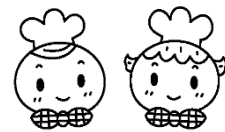
## <今月のおすすめメニュー>

(材料)	(5人分)
玉ねぎ	100g
じゃが芋	100g
かぶ	100g
人参	50g
豚ひき肉	50g
だし汁	100cc
○醤油	大さじ1
○砂糖	小さじ1
○酒	小さじ1
○塩	少々
◎片栗粉	小さじ1

## ●野菜のそぼろあん●

(作り方)

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を入れ、豚肉を炒める。  
野菜・だし汁を入れ、中火～弱火で煮込む。
- ③ 野菜に火が通ったら、合わせた○を入れ、味を整える。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけて、完成！！



今月は、工程が少なく、簡単に出来るメニューにしてみました(〜\*)

## ●○ひなまつりのいわれ●○

女の子の節句として祝われている「ひなまつり」は、「ひな節句」「桃の節句」とも呼ばれ、ひな人形を飾り、桃の花、白酒、ひしもち、あられなどを供える風習がほぼ全国に行き渡っています。その始まりは中国と言われています。中国では、3月最初の巳（み）の日に身を清め厄よけをする風習がありました。「形代（かたしろ）」として身代わりの小さな人形をつくり、それが災難を引き受けてくれると考えられていました。その人形に、感謝と供養の気持ちを込めてご馳走するようになったのが、祭りの始まりとされています。



## ●○ひなまつりにまつわる食べ物●○

**桃**・中国以来の思想として、桃には魔よけがあるという考え方がありました。桃の花を愛で、桃の花を浮かべた酒を飲み、桃の葉を入れたお風呂に入って無病息災を願いました。

**白酒**・桃のお酒と合わせて紅白として、祝福をあらわしているといわれています。

**ひし餅**・いにしへの健康食品だったといわれています。

**紅** くちなしが含まれていて解毒作用があります。

**白** 白いひしの実に血圧降下作用があります。

**緑** よもぎ餅 造作作用があります。



赤の花、雪の白、新しい芽の緑という春を表す意味があるとも言われています。

**ひなあられ**・お米を蒸して乾燥させたものを煎ってふくらませ、食用の色粉などで色をつけたものです。主に桃色・緑色・黄色・白の4色でそれぞれ四季を表しているといわれ、1年の四季を通じて健康でいられますようにという願いが込められています。

## 鮭の解体



給食の魚を持ってきてくれているお魚屋さんをお願いをして、鮭の解体をしてもらいました。丸々1匹の大きな鮭を初めて見る子が多く、みんな大興奮でした！！

“おおき〜い!!”、“切っちゃうの可哀相だよ…”などと、みんな興味津々に見ていました。解体した鮭は、お昼に**ちゃんちゃん焼き**にして食べました。



先日は、お忙しい中、給食展に足を運んで頂き、ありがとうございました。普段なかなか話せない事や、お家での食事の様子なのが聞けて、とても有意義な時間を過ごす事ができました。知りたいレシピなどがありましたら、いつでもお声掛け下さい♪♪