



長野こども学園
令和2年、3月1日



3月号

寒い日々が続いた冬も終わり3月になると少しずつ暖かくなってすごしやすくなります。寒い冬の間にずっと土の中で春を待っていた草花の芽が出て、冬眠していた動物や虫が地上に現れるのが3月です。新しい季節を迎えるひなまつりがあります。

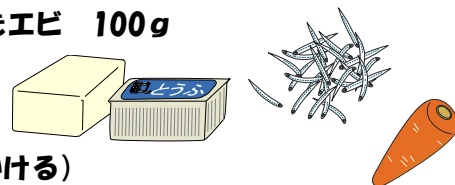
❀ 桃の節句 ひなまつり ❀

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しました。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『流しびな』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、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。

まさが揚げ(4人分)

豆腐 1/2丁 鶏ミンチ 100g 人参 1/4本 ジャコ 30g おきエビ 100g
卵 1個 片栗 40g~80g 塩 小さじ1 酒 大さじ1

- ① 豆腐はザルなどにあげておき、水を切っておく。
- ② 人参はすりおろす。おきエビは細かく包丁でたたく(もしくはフロッセッサーにかける)
- ③ ボールに、豆腐、ミンチ、人参、ジャコ、エビ、卵、片栗、塩、酒を入れて混ぜる。(スプーンでまとまる程度にする。固ければ卵を1/2~1個足す。柔らかければ片栗を足す)
- ④ 180度の揚げ油で③の具をスプーンで落としながらこんがりきつね色になるまで揚げて出来上がり。



❀ 調理の豆知識 ❀

長ねぎで肉・魚の臭み消し

冬が旬の長ねぎには、玉ねぎやにんにくと同じ香りの成分である硫化アリルが含まれています。硫化アリルには肉や魚の臭みを消す働きがあり、肉料理では煮豚やすき焼きのほか、ぎょうざやしゅうまいなどに使われ、魚料理ではアジやイワシなどの生魚を包丁でたたいた「たたき」やスープ類などに活用されています。残った長ねぎもじょうずに活用しましょう。

旬の食材 大根

「すずしろ」として春の七草にも数えられている冬の大根は、甘味があってみずみずしく、煮物やサラダ、漬け物などに適しています。主に食べられている根の部分には、辛味成分の殺菌作用とビタミンCが多く、風邪予防にも効果的です。炒めるとふりかけにもなる葉っぱには、カロテンなどの栄養が豊富に含まれています。

ゆり組さん、ご卒業おめでとうございます。あっという間の6年間でしたね。赤ちゃんの頃から入園した子ども達の食事している様子が目に浮かび、0歳、1歳...5歳と食事形態や食べる量も増えてきて好き嫌いも少しずつ克服したりと、現在は大人以上にたくさん食べられるようになりました。ご飯を食べているときの笑顔を見ているととても嬉しくなります。そんなゆり組さんのリクエストにお答えして3月はみんなの希望を聞いた給食を取り入れています。ご飯系はラーメン、おやつはアイスです。最後までしっかり食べてね。

6日...誕生会・お別れ会では、赤飯、鶏のから揚げ、ポテトサラダ、おやつには、しっとりした甘酸っぱいパインケーキです。

3月の平均値

		エネルギー	脂質	たんぱく質	塩分	カルシウム
以上児	目標量	610kcal	14~20g	15~30g	1.9g未満	259mg
	平均値	584kcal	19.0g	20.5g	1.7g	249mg



＊フリー参観のアンケート集計について＊

【以上児・未満児】

以上児、未満児21人

(R1年10月～2月まで)

＊マナー、遊びたべ、テレビを見てしまう、箸(茶碗)の持ち方等(2人/21人中) ＊量(3人/21人中)

＊特になし(5人/21人中) ＊栄養バランス(3/21人中) ＊おやつとの与え方(3人/21人中)

＊レシピを知りたい(3人/21人中) ＊偏食(3人/21人中) ＊肥満(1人/21人中) ＊薄味(2人/21人中)

- ・食事の遅さ、時間がかかってしまう。
- ・子どももパクリ食べてるのを見れました。すごく美味しかったです。
- ・ひじきをいつも煮物にしかしていませんが、サラダにも良いと思いました。
- ・チキンが柔らかくて美味しかったです。
- ・ちょうど良い味付けでした。自宅では味を濃くしがちで、薄味を心掛けたいと思います。
- ・低血圧なのか、朝、食欲がない。
- ・家ではなかなか作れない凝ったおかず、珍しいメニューがあり、親もうれしいです。
- ・味が濃くなくて子どものための味付けで美味しかったです。私も薄味にしていきたいです。
- ・子どもから美味しいと聞いていましたが本当においしかったですし、栄養も満点で仕事に、行っている間のお昼ご飯、こんな給食でありがたいです。
- ・園で作った食事を食べられるのが、子どもにとってすごく良いなあと感じます。
- ・鶏天がとても柔らかく衣はサクサクで美味しかった。大根サラダも食べやすい。
- ・外食や総菜に頼ることも多く、添加物や味覚が気になりつつ改善できずに悩む日々です。既製品の合わせ調味料を使うことがほとんどなので、鉄板の味を覚えて手早く料理できるようになりたいと思います。
- ・お迎えの時に展示食を見せて頂いています。今日も美味しかったですよ。と孫が言うのを聞いており実際ほんとに食べてみて美味しかったです。
- ・家でも出しても食べられないようなものをキレイに食べていたので驚きました。
- ・麦ご飯も噛み応えがあり、噛む力もついて良いことだと思いました。
- ・から揚げが柔らかくて歯で切りやすく子どもにも食べやすそうだなと思いました。
- ・おだしで美味しく調理されており、参考になりました。
- ・家ではあまり食べませんが給食はいっぱい食べているとのこと。美味しく味を真似させてもらおうと思います。
- ・自宅でも食事が運ばれてきたらセッティングしてくれたり、食べ終わったらキッチンまで運んでくれたりします。そのあたりも、教育していただきありがとうございます。

♪たくさんのご参加、ご意見ありがとうございます。参考にさせていただき食育につなげていきたいです。



食育の取り組み



ベーコン、トマトやレタスもたっぷり入れ、オーロラソース(ケチャップ、マヨネーズ)で味付けしました。



誕生会では手作りハンバーガーを作りました。子ども達も喜んで食べていました♪

↓三色栄養のお話をしました。

赤…体を作る食べ物(肉、牛乳、卵、魚、大豆など)

黄…体を動かす力の食べ物(ご飯、パン、麺、油など)

緑…体の調子を整える食べ物(野菜、果物、など)



とってもかわいくて喜んでくれました♪

白と桜でんぶ入り酢飯の間に、醤油等で少し甘辛くしたツナにマヨネーズで和えたものを挟みました。トッピングは錦糸卵、菜の花、梅の花の飾り人参です。



＊ひな祭りのメニュー＊

- ・ひなケーキ寿司
- ・竹輪の天ぷら
- ・がんも煮
- ・手まり麩のすまし汁
- ・三色ゼリー

