



梅の花がちらほら咲き始め、暖かい日や、急に寒くなったりしますが、春はゆっくりと近づいてきています。早いもので、今年度最後の月。ゆり組の子ども達はすっかりお兄さん、お姉さんの顔になりました。卒園してもこれからの食生活を楽しく健康的に過ごしてほしいと思います。



## “桃の節句” ひなまつり

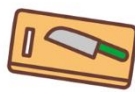
3月3日のひなまつりは、桃の花の時期であることから「桃の節句」とも言われます。もともとは中国から伝わってきた風習です。古代中国では、3月最初の巳(み)の日にお払いをする習慣があり、身についた汚れを洗い流し、身を清めて、災いや病気をまぬがれようとしていました。この習慣が奈良時代ごろ日本に伝わり、やがて紙や草で人形を作り自分の汚れを移し、川や海に流す『流しびな』という風習になりました。その後、人形も装飾的になり、平安時代、貴族の娘たちの人形ごっこ、現在のような段飾りは、江戸時代から盛んになり、また、3月3日に決まったのもこのころです。



### 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。



### 〈今月の食育予定〉

1日(金)・・・ひなまつりメニューです。ひなケーキ寿司、がんも煮、かわいい手毬麩のすまし汁、いちごです。おやつは、3

色にいろ付けした蒸しパンとカルピスを提供します。お楽しみに 

8日(金)・・・誕生会、お別れ会メニューです。赤飯、鶏のからあげ、ポテトサラダ、すまし汁、プチゼリーです。おやつは、

りんごがたっぷり入ったケーキを焼きます♪

今月はゆり組のリクエストメニューのジャージャー麺、アイス(ゆり組のみ)を取り入れました。5日はゆり組さんは園内でバーベキューをします。後半にはゆり組、クッキングも行います。最後の園の給食ですね。思う存分食べてほしいと思います。

### 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 平均量 | 558kcal | 18.3g | 21.5g | 1.9g 未満 | 240mg |

ゆり組さんのリクエストです。色々な料理が出ていましたね♪

### 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。



### ＜リクエストメニュー＞

カレー  
マーマー豆腐  
しょうゆラーメン④  
魚のマヨネーズ焼き  
☆ ジョージョー⑪  
ハンバーガー  
エビフライ②  
春雨サラダ  
5くめの天ぷら③  
そめん  
変わり焼き

☆ アイス②③  
セタゼリー②  
フルーツポンチ②  
やきたてパン



～ジャージャー麺(4人分)～

中華スープ(水1ℓ 食塩小さじ1 醤油大さじ2 ごま油適量 鶏ガラスープの素適量)  
肉みそ(豚スライス 120g 三温糖小さじ1 赤みそ小さじ2 しょうが、にんにく、片栗少々)  
具(ホールコーン缶 50g 葱適量) 中華麺 3～4玉

- ①豚肉は細かく刻む。フライパンに油をひき、しょうが、にんにくを炒めて香りを出し、肉を軽く炒める。  
水50cc、赤みそ、砂糖を入れて煮詰めて、水溶性片栗粉でまとめる。中華スープを合わせて煮ておく。  
②中華麺をゆでる。お椀に、麺、肉みそ、コーン、葱を盛り、熱い②をそそいで、混ぜながらいただきます。



## 食育の取り組み

○節分の集いの様子です。手作りの太巻き寿司(サラダ巻き)を提供しました○



♡ バレンタインも近かったので・・・ハートのクッキーです♡



ぼら組、クッキングでクッキーを作りました♪



おいしかったね！



ゆり組、

食育で「水に沈む？浮く？」をしました♪



野菜や果物、卵、こんにゃくなども水につけてみました。  
意外なものが入れた瞬間、子ども達の歓声があふきました！  
色々勉強になった～と喜んでもらえました。

