

給食だより 3月

季節は春になり、まだ寒さの残る中、必死に太陽の光を吸収して育った春野菜が出回る季節となりました。

今月は5歳児が卒園を迎えます。コロナウイルスはまだ収束の兆しを見せませんが、残り少ない日々を、明るく、楽しく過ごしてもらいたいと願っております。

☆食育☆

2月10日(水)にオンラインを利用してさくら組の子ども達に、調理室の中の様子を見てもらいました。

子どもたちにとっては、ご飯を炊く大きなお釜や、お味噌汁を作っている大きなお鍋を見るのも初めてで、とても新鮮だったようです。子どもたちから「五目豆の中の豆は全部で何個あるんですか?」という質問もあり、予想外の質問に、驚きました。給食の時間にランチルームに食べに来た子どもに「給食室見えた?」と聞くと、「見えたよ、楽しかった~」という感想が聞けて、今回の企画をしてよかったと思いました。

今年度は、コロナウイルスの影響でお料理体験を行うことができなかったため、このような新しい試みができてよかったです。

来年度も日々の保育の中で、食育につながるような機会を作っていきたいと考えています。



☆桃の節句☆

3月3日は、「桃の節句」や「上巳(じょうし)の節句」と呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄を払うための紙の人形だったといわれています。桃の節句に作られる行事食には、「はまぐりのお吸い物」や「ひしもち」「ちらしずし」などがあります。

保育園でも3月3日は「ちらしずし」がでます。季節の行事食を味わいましょう。

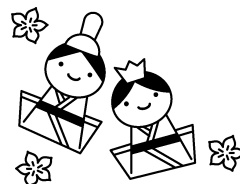


今月の給食目標 「進級に向けて苦手なものも頑張ろう」

☆今月の郷土料理☆

・人参しりしり(沖縄県郷土料理)

“しりしり”は千切りという意味の“すりすり”という沖縄方言からきています。保育園では、千切りに切って茹でた人参とツナを炒めて、砂糖・塩・鰹節で味付けをして作っています。子ども達にも人気があります。



☆今月の献立☆

さくら組の子ども達にとって今月が最後の給食となるため、さくら組の子ども達のリクエストメニューを組み込んだ献立となっています。献立作成の時に、もう一度食べたい給食とおやつを聞きました。

さくら組のみなさん、給食とおやつを楽しみにしてください。

●リクエストメニュー

給食：ラーメン・カレーライス・ジャムパン・しらす和え・わかめごはん
おやつ：クッキー・鮭おにぎり・マカロニきな粉



☆ひとくちメモ キャベツ☆

日本でキャベツが本格的に栽培されるようになったのは、明治の末から大正時代にかけてです。

含まれる栄養素としては、ビタミンCやカリウムが多いのですが、胃腸障害に効果があるとされるビタミンU(キャベジン)を含むので、胸やけ、げっぷ、胃のもたれなどにも利きめが期待できます。



☆今月の旬の食材☆

野菜・・・アスパラガス・きゃべつ・ごぼう・さやえんどう・たまねぎ・ちんげんさい・にら
魚・・・さわら・ぶり・たい
果物・・・いちご・いはかん・はっさく