



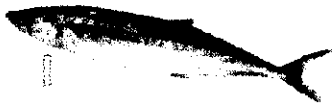
3月食育だより



2022年3月 あいせん保育園

3月になりました。少しずつ寒さも和らいできて春が訪れるのが待ち遠しいですね。早いものでもうすぐ進級、卒園の時期です。子ども達も様々な経験を通して大きく成長したのではないのでしょうか。うちゅう組さんは卒園ですが、卒園しても給食や食育活動などの思い出を胸に、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っています。

●今月の食材 さわら、キャベツ、ブロッコリー、白菜、ほうれん草、小松菜など



さわらは漢字で「鱈」と書き、関西や瀬戸内で春によく獲れていました。関西では春に旬を迎え、関東では冬から初春に旬を迎えます。白みそ、みりん、砂糖、しょうゆ、生姜汁を合わせた西京タレにつけて焼いていただきます。

「ひなまつり」

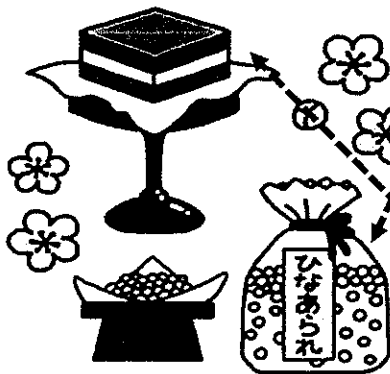


女の子の節句として祝われてきた「ひなまつり」は、昔は紙や草で作った人形を「ひとかた」と言い、これを川に流すことで厄除けをしていました。人形が豪華になってきたので流すのではなく「雛人形」を飾り、感謝と供養の気持ちを込めてごちそうをお供えし祝うようになったそうです。



ひなあられ

米を蒸して乾燥させたものを炒って膨らませ、色をつけて作ります。主に桃・黄・緑・白の4色で、四季を表しているといわれています。一年の四季を通じて健康に過ごせますように、という願いが込められています。



ひしもち

ひしもちは、上から赤・白・緑の組み合わせが一般的です。赤（くちなし）は桃の花、白（ひしの実）は雪、緑（よもぎ）は新しい芽を表しています。これは、冬が去って春が訪れることを意味しています。

3月14日は、うちゅう組の皆さんからリクエスト給食です。

昼食 チキンライス、唐揚げ、ポテトフライ、シルバーサラダ、コーンクリームスープ、いちご
3時おやつ フルーツサンド

