



給食だより



3月号

2024.2.29
ひまわりさかえこども園

陽ざしが暖かく感じられる季節になりました。早いもので今年度も最後の月です。子ども達は、1年間様々な行事や活動を通して心身ともに大きく成長し、たくさんの思い出を作ったと思います。給食でも苦手な野菜に挑戦してみたり、おかわりをしたりと自ら食べようとする姿や美味しそうに食べる姿など、食を通して成長した子どもたちを見ると嬉しく思います。これからも「安心・安全でおいしく！」を心掛け、給食が子どもたちの成長につながるよう心がけていきます。

楽しい食生活

【3月は今年最後の締めくくり、
1年間の食生活を、振り返ってみましょう！】

子どもたちは、おいしいものを食べる力だけでなく、五感をしっかりと使った食べ方が必要です。楽しい体験は、五感を育て、食欲を育てます。それにはまず生活全体を見通した食育での働きかけが重要です。食べる意欲の大切さを毎日の生活を通して伝えましょう。



リクエストメニュー

3月の給食はゆり組さんにアンケートを取って、好きなメニューをたくさん入れています。

- 春雨サラダ ●ナポリタン ●ココアクッキー ●から揚げ
- コロッケ ●白身魚のオーロラソース(フィッシュバーガー)
- フルーツポンチ ●お好みボール ●コーンスープ
- ポテトサラダ ●チヂミ ●ココアプリン ●人参クラッカー
- 肉みそ納豆 ●ポテトのオープン焼き ●麻婆豆腐
- 春巻き ●ブロッコリーサラダ ●ビビンバなど

他にもたくさんリクエストしてくれました。1月2月の献立も含め出来るだけ入れています。こども園での最後の給食を楽しんでもらいたいです。

今年度も野菜作り、とうもろこしやグリーンピース・空豆の皮むき、クッキングや行事の団子作りや、お芋堀り、乳児組は野菜に触れたりスタンプを作ったりとたくさんの食に触れ合ってきました。また、自分たちで野菜を育て、たくさん日光に当たったみずみずしい旬の野菜を食べたりと食育を通して五感で感じる事ができたのではないのでしょうか！これから子どもたちに食べることや作ることの楽しさや喜びをたくさん味わってもらえるよう、取り組んでいこうと思います。

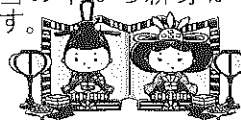


3月3日はひな祭り (桃の節句)

3月3日のひな祭りは、桃の花が美しい季節であることから「桃の節句」とも呼ばれます。桃の花には魔除けの力があるとも信じられていました。女兒の誕生をよこび、健やかな成長を願う祝いとして古くから日本で行われてきました。

ももとは中国から伝わってきた風習で、古代中国では、3月最初の巳の日にお祓いする習慣があり、身についた汚れを洗い流し、身を清めて災いや病気を免れようしました。奈良時代ごろに日本に伝わり、やがて紙や草で人形を作り自分の汚れを写し、川や海へ流す『流し雛』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、「ひいな遊び」がむすびついて、ひな人形を飾るようになったそうです。

ひな人形と一緒に飾っている三色のひし餅にはそれぞれ意味があります。ひし形には繁殖力の強いヒシの実をかたどることで、子孫繁栄や長寿の願いを込めていました。ヒシの実とはがっているため、節分のヒイラギと同じように魔除けの意味もあると言われています。次に3色の色ですが、赤は「桃の花」を、白は「純白の雪」を、は「新緑」を連想させるということで、組み合わせによって「春の情景」を表現しているのです。下から「緑・白・赤」の順番で配置されているひし餅は雪の下に新芽が芽吹き、梅の花が咲いている情景。下から「白・緑・赤」の順番の時は、雪の中から新芽が吹き出し、桃の花が咲いている情景です。



(作り方)

豆乳ココアプリン

材料 (グラス3個分)

- 豆乳 300ml
- 砂糖 30g
- ココアパウダー 小さじ1と1/2
- バニラエッセンス 少々
- ゼラチン 5g
- 水 大さじ3
- 豆乳ホイップ 70g

- ① ゼラチンは水でふやかしておく。ボウルに砂糖とココアパウダーを入れ、だまにならないように少量の豆乳を加えて練ってから、残りの豆乳を加えて混ぜる。
- ② 小鍋に①を入れ、沸騰させないように温める。ココアと砂糖が完全に溶けたら、火を止めてゼラチンを加える。ゼラチンが完全に溶けるまでかき混ぜる。ゼラチンが溶けにくければ、沸騰させないように追加で少し火をかける。
- ③ ゼラチンが溶けたら、鍋底を氷水に当てて冷やしながらかき混ぜる。荒熱がとれたら豆乳ホイップを加えて、全体にとろみがつくまでかき混ぜる。
- ④ グラスに流して、冷蔵庫で1~2時間冷やし固める。