



令和4年度  
あゆみ保育園

### 3月給食だより

園長 江郷 勝哉  
給食 野口 奈々

## 給食の目標

3月

身体の働きについて知る  
食後はゆっくり休息をとる事  
の大切さ、食べた物が体の中で  
どうなるのかを知る。

### 3月の行事予定

- 2日(木) お雛様メニュー お子さまの健やかな成長と健康をお祝いし、ひな祭りメニューと、おやつにはひなあられと幼児クラスのみ手作りの桜餅を提供します。
- 8日(水) お誕生日会 お誕生日のお祝いメニューを提供します。
- 22日(水) お別れ会 きりんさんと一緒に食事ができる最後の給食を楽しみます。

### ～1年間の食事を振り返りましょう～

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？  
春は菜の花、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はくりにさんま、さつまいも、冬は白菜に大根・・・保育園で収穫した野菜もあります。  
旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。  
また、三食の食事のバランスや食のマナーは守れていたでしょうか？  
ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。



### ふきご飯のレシピ

- <材料> 4人分
- ・米 2合
  - ・水 380cc
  - ・ふき(水煮) 60g
  - ・油揚げ 1/4枚
  - ・砂糖 小さじ2
  - ・みりん 小さじ2
  - ・醤油 小さじ2
  - ・かつお節 小袋1/2

**ふきが入った炊き込みご飯です★  
かつお節と一緒に入れることでだし汁を  
取る手間を省けます！**

<作り方>

- ① 米は研いでザルにあげておく。
- ② ふきは5mm幅に切り、油揚げは熱湯をかけて油抜きして千切りにする。
- ③ 炊飯器にすべての材料を入れ、炊き込む。



## 3月の旬の食材

- ・ 鯖(さわら) … 漢字で書くと魚編に春で鯖です。春の季語にもなっています。青魚なのに脂質が少なく、身が柔らかい魚です。鯖はたんぱく質が豊富で、良質なたんぱく質には体力向上、疲労回復、代謝活動の促進、免疫力を向上させる働きがあります。
- ・ ふき … 独特の鼻に抜けるような香りやほろ苦さや、シャキシャキとした歯触りでふきは春の訪れを感じさせてくれる山菜の一つです。全体の95%が水分です。ふきに含まれる栄養成分では茎の部分には不溶性食物繊維が多く便秘予防に、カリウムはむくみ防止に効果があります。
- ・ なばな … 春の訪れを告げる野菜です。菜の花などのつぼみと花茎、若葉をなばなといいます。ビタミンCの含有量は野菜の中でトップクラスです。白血球の働きを強めることで、風邪などの病気に対する免疫力を高め、貧血予防や、コラーゲンの育成を促進するなどの美肌効果もあります。
- ・ かぶ … 根も葉も食べることができ、捨てる場所のない野菜です。カリウムやビタミンC、食物繊維、デンプンを分解する消化酵素のジアスターゼなどが含まれます。生で食べると消化酵素を効率的に摂取できるとされており、胃もたれや胸やけの解消に良いです。
- ・ はっさく … はっさくは、広島県尾道市の因島で生まれた柑橘です。パリッとした歯ごたえとほろりとした苦味のする“大人の味”です。皮は硬めですが、手でむいて食べられます。ビタミンCが豊富で、体内の酸性物質を減少させ、疲労回復に効果があるとされるクエン酸が豊富です。



### ～ひな祭り～

#### ◆ひな祭りとは？

子どもが生まれてから、初めて迎える節句を初節句といい、3月3日のひな祭りがこの日にあたります。また正式には「上巳(じょうし)の節句」といいます。

#### ◆ひし餅

下から赤・緑・白と三色の餅をひし形に切って重ねたものです。赤は厄を払い、解毒作用があるという「クチナシ」で色を付けます。緑は春の生命力に溢れる若草を表し、「よもぎ」を使って色を付けます。白は清らかさを意味し、春の雪を表します。また、ひし形をしているのは大切な心臓を表しており、邪気を払おうとする強い気持ちや娘の無事の成長を願う気持ちの表れとも言われています。

#### ◆ひなあられ

主に桃・緑・黄・白の4色でそれぞれの四季を表し、一年の四季を通じて娘が健康であるようにと願う気持ちが込められています。でんぷんが多く、健康に良いことから「1年中娘が幸せに過ごせるように」という願いが込められています。

