

3月 給食だよ!

哇野こどもの里保育園



今年度も最後の月となりました。もうすぐ卒園、進級を迎えますね。子ども達は1年間の様々な行事や活動を通して身体も心も大きくなりたくさんの思い出を作ったことでしょう。

給食の食べる量も増え、成長した子ども達の笑顔を見ると嬉しくなります。給食が子ども達の楽しみの1つになったら嬉しいです。お別れ会のおやつにぞうぐみにはお顔クッキーを作ってもらいます。かわいらしく作ってね。ご卒園おめでとうございます!

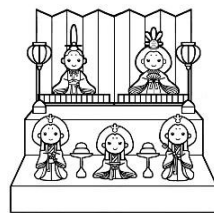


3月18日は北本先生のリクエストメニューのクリームチューです。北本先生から『野菜がたくさん入っていて、身体がポカポカになります♡寒い季節のたまにしかでないメニューなので嬉しいです。』とメッセージ頂きました。

菜の花を食べて春を感じよう

菜の花は春に出回る食材のひとつで、園でも3月の給食に登場します。菜の花はビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防に効果があります。菜の花はほろ苦さがあるので他の食材と和え物にしたり肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。

「春」の味として味わってみましょう。



ひなまつり

ひなまつりは、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。「桃の節句」ともいいますが、もともとは、年齢や性別は関係なく、厄払いを目的とした日でした。平安時代の貴族の子どもひなあそびや江戸時代の庶民の人形あそびが結びついてひなまつりという行事になりました。ひなまつりには、ちらしずしや蛤の潮汁、ひしもちなどを食べて過ごします。



ひなまつりにまつわるもの



ひしもち

赤は桃の花、白は残雪、緑は若草を表しています。雪の下に新芽が芽吹き、桃の花が咲いている春の様子を表現しています。

ひなあられ

神様を祭るときの保存食として作られたのがはじまりと言われています。「桃、緑、黄、白」の4色で春夏秋冬を表し、1年を通じて健康でいられますようにという願いがこめられています。

ちらし寿司

縁起の良い食材や春の色を意識した食材をいれてお祝いの食事に使われます。江戸時代には食材をご飯に混ぜることで、いろいろな食材を食べられるようにと考えられたともいわれています。

桃

桃には魔よけの力があると言われていました。その桃を飾ったり、お風呂に桃の葉を入れたりして、無病息災を願います。

