

# きゅうしよくだより

令和3年 3月号  
南水元いろは保育園

今年度も残す所あと1ヵ月となりました。入園当初、給食をあまり食べなかった子どもたちも、今では完食をする日が増え、苦手なお野菜なども一口は食べようと挑戦する姿も見られるようになりました。私たちは、そんな子どもたちの姿や笑顔、「おいしい」という言葉を聞いて元気をもらいました。これからも食とともに健やかに成長してもらいたいと思います。1年間ありがとうございました。

## 旬の食材を食べよう！



わかめ

11月頃に発芽し、初夏に成熟しますが、若いほど味がよいので、春に水揚げされます。ビタミン、ミネラルなどの栄養面が優れています。春を告げるといわれる「生わかめ」は旬のこの時期にしか食べられません。



しいたけ

秋の食材のイメージが強いですが、春の椎茸も美味です。骨を丈夫にするビタミンDを多く含み、生の椎茸を1時間ほど天日干しするだけでさらにビタミンDを増やすことができます。



キウイ

国産品の場合は冬から春にかけて旬になり、冬に収穫された国産物は糖度が高く、美味とされます。収穫後1ヶ月ほど追熟させたうえで店頭に並びます。頭とおしりを押してみてください少し柔らかいくらいが食べ頃です。

## ♪3月はリクエスト献立♪

ひなた、つむぎの幼児クラスみんなに、給食でまた食べたい・好きなメニューを質問し、リクエストが出たメニューを3月の献立には取り入れています。

子どもたちから出たメニューには、ハンバーガーやドリア、お魚、チーズハンバーグカレー、卵焼き、マスカットやすいか、メロン、いちごといった沢山のリクエストが出ました！

果物は今が旬ではないものは提供が難しいのですが、みんなの声をなるべく取り入れて献立を立てました。自分が好きなメニューがどの日にくるのか楽しみにしていて下さいね。



## ひな祭りのいわれ

もともとは中国から伝わった風習で、女の子の健やかな成長と幸せを願い、雛人形を飾り、ちらし寿司や蛤のお吸い物、ひし餅や雛あられをいただいてお祝いをします。日本では奈良時代の頃、紙や草で人形を作り自分の汚れを写し、川や海へ流す「ながしびな」という風習になっています。現在のような段飾りは江戸時代から盛んになり、3月3日になったのもこの頃です。

### ～ひな祭りにまつわる食べ物～



ひし餅

ひし餅の色の順は、上から桃・白・緑になり、  
桃「健康の祝い」  
白「清浄の表し」  
緑「春先の芽吹き」をたとえています。



ひなあられ

お米を蒸して乾燥させたものを煎って膨らませ、食用の色粉などで色をつけたものです。主に桃色、緑色、黄色、白の4色で、それぞれの色が四季を表しているといわれ、1年を通して健康にという願いが込められています。

蛤のお吸い物

同じ貝としか貝殻が合わないことから、「良い相手と結ばれますように」という願いが込められています。

もも

中国では、桃には魔除けの力があるという考えがありました。桃の花を浮かべたお酒を飲み、桃の葉を浮かべたお風呂に入って無病息災を願いました。

### ＜ひな祭りメニューの紹介＞

- ・ちらし寿司
- ・すまし汁
- ・鶏肉のごま味噌焼き
- ・キャベツとほうれん草の磯和え
- ・いちご

＜おやつ＞  
桜まんじゅう

