



今年度も最後の月となりました。まもなく卒園・進級を迎えますね。1年間の園生活で子どもたちは体も心も大きく成長し、たくさんの思い出もできたのではないのでしょうか。ほし組さんにとってまぶね保育園での給食も残りわずかとなってきました。卒園しても「まぶね保育園の給食おいしかったなあ～」と思い出してもらえると嬉しいです。

1年間ありがとうございました

今年度も子どもたちの給食を楽しみにしている笑顔がたくさん見ることができました。「おいしかった！」などの声、そして空っぽになって戻ってきた食缶を見ることが、わたしたち厨房職員の大きな励みとなりました。来年度も子どもたちに喜んでもらえる、安心安全な給食を提供できるよう努めます。よろしくお願いいたします。

1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことには○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善しましょう

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた	<input type="checkbox"/> 好ききらいをしないで食べた
<input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めてとった	<input type="checkbox"/> よくかんで食べた
<input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手を洗った	<input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って食べた

お別れ食事会 があります

3月24日(木)にほし組さんは、お別れ食事会があります。その日の給食はほし組さんのためだけの特別メニューです!

なにが出るかは当日までお楽しみに…
残りわずかな園生活。みんなでたのしい思い出をつくりましょう♪

桜もちで春を感じる

爽やかな桜の香りが春を感じさせる和菓子の「桜もち」。桜の葉には香りを餅に移したり、餅の乾燥を防ぐ働きがあり主に柔らかい「大島桜の葉」が使われます

収穫した葉を半年から一年ほど塩漬にすると「クマリン」という芳香成分が生まれ、ハニラに似た独特の香りが生まれます。そんな桜餅には大きく分けて2種類あるのを知っていますか?

長命寺餅(関東風)

小麦粉や白玉粉などの生地を薄く焼いた皮で餡をまいた和菓子です。江戸時代、隅田川沿いにある長命寺の門番が、桜の葉の掃除に苦心し、思いつきで桜の葉を塩漬にして餅を巻いて売り出したところ江戸で評判になったと言われています。

道明寺餅(関西風)

蒸した道明寺粉の皮で餡を包んだまんじゅう状の和菓子です。道明寺粉はもち米を蒸して乾燥させ、粗挽きしたものです。大阪にある道明寺で保存食として作られたのが起源です。

保育園では桜もちのかわりに
3月7日のおやつで 新メニューの「桜蒸しパン」が出来ます!

春を告げる食材

わかめ

わかめは、乾燥品や塩蔵品があるので、1年中食べることができますが、旬は春です。早春から生のわかめが多く出回ります。日持ちのしない生わかめですが、長く保存するために、昔から様々な工夫が施されてきました。そのままつるして乾燥させた素干しわかめ、灰をわかめにまぶして天日乾燥した灰干しわかめ、薄い板状に乾燥させた板わかめ、葉を細く裂いた糸わかめなど、乾燥わかめは地方により様々な方法で作られています。

給食では、わかめごはんやわかめのみそ汁など、生わかめを使った献立を出しています。ご家庭でも生のわかめのおいしさをぜひ味わってみてください。

【わかめの嬉しい効能】

ビタミン、ミネラル、食物繊維を含み、特にビタミン類では抗酸化作用のあるβ-カロテンや骨を健康に保つビタミンKが豊富です。



ミネラル類では発育や代謝を促すヨウ素や、カルシウム、カリウムなどが多く含まれます。そしてわかめの栄養素として注目されるのが、水溶性食物繊維である「フコイダン」。フコイダンとはわかめなどの海藻が持つネバネバ成分の事で、免疫カアップや胃や腸を保護する効果が期待出来ます。

わかめは油と一緒に摂るとヨウ素やビタミンKの吸収率が高まるので、油で炒めたり、和え物やスープなどにも油を数滴加えて頂くのがおすすめです。



ひなまつりとは、3月3日の桃の節句のことで、健やかな成長や幸せを祈って女の子のお祝いをする日です。ひなまつりといえば、ひな人形を飾りますがどうしてひな人形を飾るのか知っていますか? ひな人形は、子どもたちの代わりに病気や事故から守ってくれるとされており、お祝いの気持ちや願いを込めて飾ります。昔は、紙でひな人形を作って、病気や怪我などのよくないものを持って行ってもらうように川に流す「流し雛」をしていたそうです。だんだんとひな人形が素敵なものになってきたので、今は飾るところが多くなりました。

ちらし寿司

ひな祭りだけでなく、おめでたい日に食べられるちらし寿司。豆は「健康でまめに働ける」エビは「長寿」、れんこんは「見通しよくなる」などの意味が込められています。

はまぐりのお吸い物

はまぐりの2枚の貝殻は、対になっていた貝殻以外とは合わない性質から「一人の相手と永遠に離れないように」という願いが込められた縁起物です。

ひなあられ

桃、緑、黄、白の4色で、桃は「春の桜」、緑は「夏の新緑」、黄は「秋の紅葉」、白は「冬の雪」をイメージし、四季を表しているといわれています。「女の子が1年間、健康で過ごせますように」という願いが込められています。

ひし餅

桃、白、緑の3色で、桃は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康や長寿」を表す説と、桃は「桃の花」、白は「残雪」、緑は「若草」を表している説があります。雪の下に新芽が芽吹き、桃の花が咲いている春の情景を表しているそうです。

白酒

もち米、米麹、焼酎などで作られる白く濁ったお酒です。アルコール飲料なので子どもは飲めません。「ある晩、おひなさまが夢枕に現れ、白酒の作り方を伝授した」といういい伝えがあります。

行事の由来や食事に入れられた意味を知ると、よりひな祭りが楽しくなりますね。お子さんの成長を感じる日でもある「ひな祭り」。1年ごとにひな人形の前で写真を撮って我が子の成長を記録していくのも、おすすめです。

