

2025年 旭丘まぶね保育園

給食だより

3月

《今月の食育目標》
1年間の給食時間を振り返ろう!

今年度もあと1カ月で子どもたちは卒園、進級ですね。寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまできています。年度末になり、給食の食べる量も増え、1年間で成長した子どもたちの姿をみることができ、嬉しく感じています。残りわずかの給食もお友達と楽しく食べて、元気に過ごしてもらいたいと願っています。

桃の節句

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれそれまでは、厄をはらうための紙の人形でした。桃の節句につくられる行事食にもいろいろな意味がこめられていますね。

☆今月の新メニュー☆

3月24日(月) 枝豆チーズ餃子

【分量】(4人前)
餃子の皮 12枚 クリームチーズ 100g
枝豆 50g ベーコン 20g 揚げ油 適量

【作り方】
①クリームチーズは常温に置いておく。
枝豆は軽くゆがいた後、さやから取り出す。
②ベーコンは一口大にカットし、軽くフライパンで炒めて粗熱をとる。
③①と②をあわせた後、餃子の皮に包んで、揚げ油で揚げたら出来上がり♪

【コメント】
手作り餃子で余りがちな餃子の皮を使って手軽にできるおやつです。中身の餡をマッシュしたじゃがいもにして、ツナや卵などを入れたり、色々な組み合わせに変えて作ってみるのもおすすめです♪

ひな祭りのいろいろな行事食

- ◆菱餅(ひしもち)
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情景を表しているそうです。
- ◆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。
- ◆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ように」という願いが込められた縁起物です。
- ◆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「見通しがよくなる」などの意味が込められています。
- ◆白酒(しろざけ)
もち米、米麴、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」という言い伝えがあります。

食事の面からできる花粉症対策!

最近暖かい日も少しずつ増え、それと同時に花粉症によるくしゃみや鼻水の症状も出始めている頃かもしれません。今月は、そんな花粉症を緩和させるのにおすすめの食材をご紹介します。

まず、花粉症とはアレルギー疾患の1つで、侵入してきた花粉を体が異物と判断し、追い出そうとして免疫機能が過剰に反応した結果、くしゃみや鼻水、目のかゆみといった症状がでてきます。花粉症は免疫機能を整え、アレルギー症状を緩和させることがポイントになります。そして免疫細胞の約6〜7割が腸に集まっているため腸内環境を整えることも大切になります!花粉症対策におす

★免疫機能を整える★

- ・発酵食品(腸内環境を整える)
ヨーグルト、納豆、キムチ等
- ・食物繊維(整腸作用を助ける)
野菜、きのこ、海藻、果物類
- ・ビタミンB6
(免疫を正常に保つ働きがある)
マグロの赤身、鶏のささみ等

★アレルギー症状を抑える★

- ・n-3系脂肪酸(アレルギーの炎症反応を抑える)
青魚、しそ、えごま油、亜麻仁油等
- ・抗酸化作用の強い食品(ビタミンA,C,E)
(アレルギー症状を悪化させやすい活性酸素の働きを防ぐ)
かぼちゃ、にんじん、ほうれん草等

などがあります。揚げ物(サラダ油)、スナック菓子、レバー、お肉に含まれる油はアレルギーの症状を誘発してしまう可能性があるため食べ過ぎには気をつけましょう!

1年間の給食を振り返りましょう

- ①手洗いを忘れずにできましたか?
- ②好き嫌いなく食べられましたか?
- ③よい姿勢で食べられましたか?
- ④あいさつを忘れずにできましたか?
- ⑤お片づけがきちんとできましたか?
- ⑥残さず食べることができましたか?