

2021年3月
給食だより
旭丘まぶね保育園



日中のちょっとした日差しに春を感じ待ちに待った暖かい春はすぐそこまで来ています。子どもたちは一年間様々な行事や活動を通して体も心も大きくなり、たくさん思い出をつくったでしょう。園の給食はこれからも安全で美味しい手作りを心がけ多くの献立を通して給食が子どもたちの成長のお手伝いになればと思っています。今年度もありがとうございました。

ほし組☆

3月18日(木)はお別れ食事会です
メニューはお楽しみに!

3月3日はひな祭り



『桃の節句』と『行事食』



3月3日は「桃の節句」です。「ひな祭り」ともいいます。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ています。それまでは厄を払うための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には【ひしもち】や【ひなあられ】、【はまぐりのお吸い物】などをいただき、祝います。



ひなあられは、関西では、直径1cmほどのあられに、塩や醤油、砂糖などで味付けしたものが主流で、関東では米粒状のボン菓子や甘く味付けしたものが主流。ひなあられの4色(赤、緑、黄、白)の色は、四季(春・夏・秋・冬)を表現していわれ、「一年を通して幸せでいてほしい」との願いが、込められています。



ひしもちは、ひし形に作った赤(桃色)、白、緑の三色のもちを重ねたもので心臓の形を表現しているとか、大地を表しているなど諸説があります。三色のもちにはそれぞれ意味があり、赤は「魔除け」白は「清浄」緑は「健康」を意味します。



はまぐりは1組2枚の貝殻を持つ2枚貝。はまぐりの貝殻は、1組の対の貝殻同士としかぴたり合わず、他の組の貝殻とは全く合わない特性を持つ。そのことから、「よい相手とめぐり合い、仲睦まじく幸せに過ごせますように」との願いが、込められています。

春キャベツとさわらの魅力

春の訪れを感じますが、食べ物でも春の到来を感じることができます。つくし、ふきのとう、菜の花、あさり、そして「春告魚(はるつげうお)」と呼ばれる魚たち。魚や野菜は1年中見かけるものも多いですが、春ならではの味や食感をもつ食べ物もあります。その例として、給食でおなじみの「さわら」と「キャベツ」を紹介します。

春キャベツ

給食で使用する野菜はすべて加熱していますが、春キャベツは葉の巻きがゆるく、外側までやわらかいので、サラダや即席漬けなど、生で食べるものに適しています。生で食べると、キャベツの豊富なビタミンCも壊れないので、効率よく摂取できます。ただし、切って水に長くさらすとビタミンCは流れ出てしまうので注意しましょう。ビタミンCをはじめ、健康な発育や貧血予防にはたらく葉酸、血液や骨の健康に欠かせないビタミンKを豊富に含みます。また春キャベツの芯は大きいですが、甘みがあります。こちらは炒めてシャキシャキとおいしく食べてください。

さわら

春の到来を告げる魚を「春告魚」といいます。代表的なのが魚へんに「春」と書く「鱈(さわら)」です。ほかにも鯛(桜鯛)、ます(サクラマス)、にしん、めばる、いかなご、シロウオなどもあります。さわらは、身がやわらかく、子どもたちにも食べやすい魚の1つで、冷めてもおいしいのでお花見などのお弁当によく使われます。また成長につれて名前が変わる『出世魚』で、お祝い事にもよく使われる縁起のよい魚です。



3/10(水)の給食に
春キャベツのフレンチサラダがです

さわら幽庵焼きレシピ

【材料】

さわら 1切れ みりん 小1
酒 小1/2 醤油 小1
ゆず果汁 少々

(なければレモン汁でも可能)

【作り方】

①調味料を合わせる
②さわらを①にしばらく漬けこむ
③フライパンでさわらを両面を焼く
※焦げやすいので火加減に気を付ける

3/24(水)の給食にです

6つの『こ食』について

- ◎「孤食」…家族が不在の食卓で一人だけで食べる事
好き嫌いを注意してくれる人がいないので、好きなものばかり食べる傾向になり、栄養が偏るだけでなく、コミュニケーションも不足しがちになる。
- ◎「個食」…家族それぞれが自分の好きなものを食べる事
好きなものだけを食べてるので、栄養が偏り、好き嫌いを増やすことになる。また協調性のない性格になりがち。
- ◎「小食」…いつも食欲がなく少しの量しか食べない事
小食が続くと発育に必要な栄養が足りなくなり気力がつかず、無気力になってしまう。
- ◎「固食」…自分の好きな決まったものしか食べない事
栄養が偏り、肥満、生活習慣病を引き起こす原因となる。
- ◎「濃食」…加工食品など濃い味付けのものを食べる事
塩分や糖分が多く、味覚そのものも鈍ってしまう。またカロリー過多で肥満につながりやすい。
- ◎「粉食」…パンやピザ、パスタなどの粉を使った主食を好んで食べる事
米食と比べてカロリーも高くおかつ脂肪分なども多くなり栄養も偏りやすくなる。

☆「こ食」は、好き嫌いを増やす原因、肥満や生活習慣病を引き起こす原因につながります。子どもとコミュニケーションの場としてとても大切です。「共食(家族そろって食べる)」場を作りましょう。

