

3月 給食だより

平成30年 3月1日

四つ木なかよし保育園 栄養士 吾妻ゆかり



1年も終わりに近づき...



1年も終わりに近づきました。4月に比べて子どもたちには、たくましさや頼もしさが備わってきたように感じる今日このごろです。3月には、「桃の節句」があります。きれいなひな人形を飾って、白酒やひしもちなどをお供えし、子どもたちの無病息災を祈る行事ですが、子どもを思う親の気持ちは、今も昔も同じですね。



“ひなあられ”の歴史

野外で神様を祭るとき、保存食として作られたのが始まりと言われています。春夏秋冬を表す「桃色・緑・黄・白の4色」が元々の色だったようです。



2月の食育集会では、節分にちなんで豆やいろいろな食材を発酵させる（菌を加える）事でまた違った食材に変身するという話をしました。

例・豆→麴菌（発行）⇒みそ・しょうゆ



⇒麴菌（発行）⇒



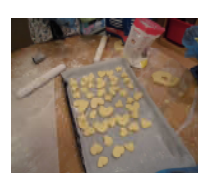
3月は、ひまわり組のリクエスト給食です

ひまわり組のみんなでバランスのとれた食事にするには、どうしたら良いのか話し合いました。それには、主食・主菜・副菜がありプラス汁ものや果物をつけるとバランスがもっと良くなることを話しました。

皆の好きな給食を聞いた所たくさんのメニューをあげてくれました。そこでひまわり組にとって、保育園での最後の給食を楽しい給食になるように、3月の献立にたくさんのリクエスト給食を盛りいれました。

もう一つ3月5日（月）にひまわり組とその日の給食、2品（米とぎ・びっくりハンバー）を作って食べる調理保育を行う予定です。作ることの楽しさや食べる楽しさにつなげてもらえればと思っています。

ひまわり組と調理保育で2月14日のバレンタインデーにクッキーを生地から時間をかけて作り午後おやつで全園児に食べてもらいました。



楽しかったね