

3月 食育だより

今年度も早いもので、残りわずかとなりました。らいおんぐる一ぷさんは、園で食べる給食も今月で終わりになります。園の給食が美味しかったと思ってもらえると嬉しいです。来年度も引き続き安心、安全な給食提供を心がけ頑張りますので、よろしくお願いいたします。

桃の節句・ひなまつり

節句は季節の節目に設けられた日のことで、お祝いをするとともに邪気をはらう行事とされてきました。旧暦の3月3日が桃の花が咲く時期であることに由来して、「桃の節句」と呼ばれるようになりました。もともとは春を喜び無病息災を願う日でしたが、のちに女の子の成長を祝う「ひなまつり」に変化しました。

ひしもち

赤(桃)、白、緑のひし形の餅を重ねたものです。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。



ひなあられ

赤(桃)や白、緑などの色がついたお菓子です。関東では米を蒸してから炒ったもの、関西では砕いた餅を揚げて塩や醤油で味付けしたものが主流です。



はまぐりの潮汁(うしおじる)

夫婦円満に象徴とされてきたはまぐりのお吸い物は子どもの幸せな結婚を願っていただきます。お祝い膳をいただく席には桃の花を飾るのも習わしのひとつとされています。

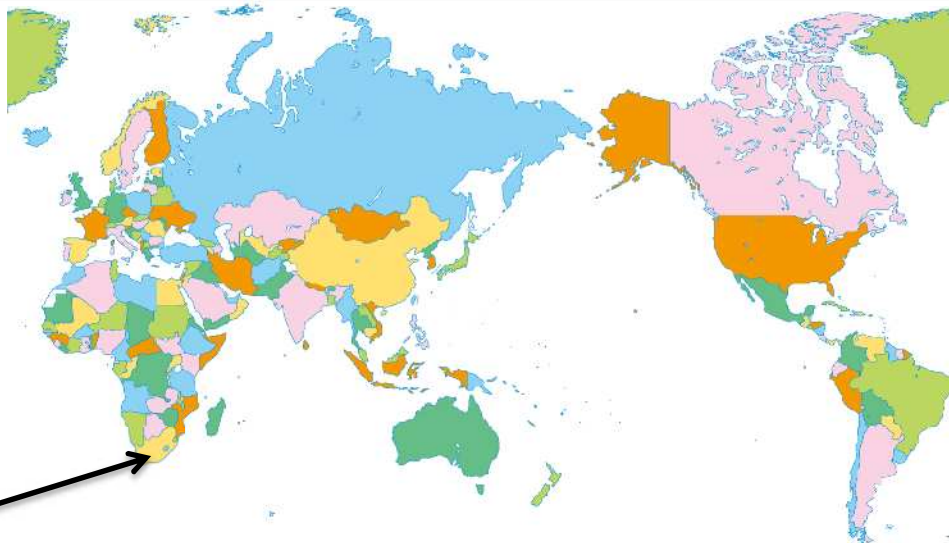
ちらし寿司

色鮮やかなちらし寿司は桃の節句の定番のメニューです。「長生き」を願うエビや「見通しが良い」を意味する蓮根など、縁起のいい海の幸や山の幸を飾りましょう。

白酒

もち米と米麴などでつくる濁り酒です。古来は邪気を払う力があるとされていた桃の花を酒に浸した「桃花酒」を飲んでいたそうです。

今月の献立に入っている世界の料理



南アフリカ共和国

南アフリカ共和国 ポポティ

もともとはヨーロッパ人の食事をつくっていたインドネシア系労働者がもたらした料理といわれています。

ミートローフが原型といわれているポポティは、南アフリカ共和国の国民食として親しまれています。お肉と野菜、ドライフルーツなどを混ぜ合わせて容器に敷き詰め、ときほぐした卵を流してオーブンで焼きます。本場では、スパイスにカレー粉、ナッツやドライフルーツが入っており、甘いけどスパイス感もある味だそうです。ポポティはターメリックライスやサフランを混ぜたイエローライスに、レーズンを加えて食べるのが人気です。

1年間の食事を振り返りましょう

1年を振り返ってみると、子どもたちは少しずついろいろなものを食べられるようになっていたり、苦手なものもがんばって食べようとしている姿が見られ、とても成長を感じられます。4月の頃は、お皿に盛られている量を食べ切るので精一杯だった子どもも、今ではおかわりするようになっていて、どんどんたくましくなっています。

今年度は、「世界の料理」が給食に登場しました。少しアレンジを加えて食べやすいような味付けにして提供しましたが、ほとんどの子どもたちが初めての料理でも抵抗なく食べている姿がみられました。来年度も、様々な食材に触れ、苦手なものも克服できるようになってほしいです。

2023年3月 給食予定実施献立

渋川あゆみこども園

誕生会

曜日	乳児朝おやつ	昼食	午後おやつ	手作りおやつ 主な原材料 ①乳児配慮事項	あか ちやにくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちようしをととのえる
1	水	★かやごはん さよりのてんぷら こうやどうふのふくめに とんじる	★びすこ		とりにく、あぶらあげ さより こうやどうふ ぶたにく、みそ	こめ てんぷらこ さといも	にんじん、ごぼう にんじん、きめさや、ほしいたけ だいこん、にんじん、ごぼう、もやし、ねぎ
2	木	みなみ あふりか ぼぼてい こーんさらだ じゃがいものすーぶ	ふる一つの よーぐるとあえ	よーぐると、ぼなな、 りんご、みかん、 もも、ばいん	あいびきに、ぎゅうにゅう、たまご	こめ、たーめりっく、ばたー、 ばんこ、かれーこ いたりあんどれっしんぐ じゃがいも	たまねぎ、にんにく、しょうが、ほしごどう れたす、きゅうり、にんじん、こーん たまねぎ、にんじん
3	金	むらさきいも せんべい 【ひなまつり】 ひなずし とりにくのてりに ぶろっこりー とうふとみつばのすましじる	★いちご ひなあられ		あぶらあげ とりにく とうふ	こめ	ほしいたけ、かんぴょう、にんじん、れんこん、きめさや ぶろっこりー しいたけ、みつば
4	土	おべんとうもち					
6	月	りんご あげじゃがのうまに ごしよくあえ だいこんのみそしる	いよかん ねじねじあげ		ぎゅうにく みそ	こめ じゃがいも	にんじん、ねぎ もやし、こーん、こまつな、しめじ、にんじん だいこん、にんじん、ねぎ、わかめ
7	火	せきはん ★とりにくのたつたあげ おんやさい だいこんとあつあげのみそしる	けーき	こむぎこ、たまご、 さとう、ばたー、 ほいつぶくりーむ (たんじょうじ:おれんじ)	あずき とりにく みそ みそ、あつあげ	こめ、もちこめ、ごま かたくりこ じゃがいも、まよねーず	にんじん、きゃべつ だいこん、にんじん、ねぎ
8	水	ほしの せんべい ◇さわらのしおこうじやき がんとだいこんのもの いなかじる	おこのみやき	おこのみやきこ、てんかす、 ながいも、きゃべつ、たまご、 ぶたみんち、あおのり、 かつおぶし、おこのみそーず	さわら がんと とうふ、とりにく、みそ	こめ しおこうじ	だいこん、にんじん、こんにやく ごぼう、かぼちゃ、にんじん、ねぎ
9	木	じゃこ ろーるばん ★しえばーずばい こんさいさらだ からふるすーぶ	りんご きらずあげ		あいびきに、なまくりーむ ろーすはむ	ろーるばん ばたー、こむぎこ、 うすたーそーず、じゃがいも まよねーず、ごま	びーまん、たまねぎ、にんじん、にんにく だいこん、れんこん、にんじん、こまつな きゃべつ、たまねぎ、ぼぶりか
10	金	さくつと あられ ★ちきんかれー きりほしだいこんのごますあえ おれんじ	くだものぜりー		とりにく あぶらあげ	こめ、かれーらう、じゃがいも ごま	たまねぎ、にんじん、にんにく きりほしだいこん、ほうれんそう、にんじん おれんじ
11	土	おべんとうもち					
13	月	うのはな くつきー ◇さばのみそまよねーずやき きゅうりとわかめのすのもの やさいのすましじる	よーぐると		さば、みそ	こめ まよねーず	れたす、きゅうり、わかめ だいこん、にんじん、ほうれんそう
14	火	ちーず ★やさいたつぷりとんこつらーめん あげはるまき にらのなむる	わしやあげ おしやぶりにんぶ		ちやーしゅー はるまき	ちゅうかめん、 ばいたんすーぶのもと ごまあぶら	きゃべつ、もやし、にんじん、たまねぎ にら、もやし
15	水	むらさきいも ちっぶ とりにくとさといものにも ★かつおうめ ちんげんさいのいためもの もやしのみそしる	おれんじ かりんとう		とりにく、あつあげ あぶらあげ みそ	こめ さといも	にんじん、こんにやく、いんげん かつおうめ ちんげんさい、にんじん、しいたけ、しょうが もやし、にんじん、たまねぎ、わかめ
16	木	ばなな ★ろこもこ(みにほんばーぐ めだまやき れたす きゅうり) やさいととまとのすーぶ	★びざとーすと	しよくばん、たまねぎ、 ういんなー、びーまん、 けちやっぶ、ちーず	あいびきに、とうふ たまご	こめ、かたくりこ	たまねぎ、にんじん れたす、きゅうり、わかめ たまねぎ、にんじん、きゃべつ、とまと
17	金	あかちゃん せんべい 【そつえんおいわいきゅうしよく】 けつちやがらいす(⑤のみ★おむらいす) ささみのかれーふうみあげ おんやさい ★こーんすーぶ	ここあげき ⑤★がとーしよこら	ほつとけきみつくす、あぶら ここあぼうだー、ぎゅうにゅう、 さとう、ほいつぶくりーむ ⑤ちよこれーと、ばたー、 ぎゅうにゅう、さとう、 ほつとけきみつくす、 ほいつぶくりーむ	(⑤たまご) とりにく ささみ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ、かれーこ じゃがいも こーんすーぶのもと	たまねぎ、にんじん、ぐりんびーす、とまと にんじん、ぶろっこりー
18	土	そつえんしき					
20	月	おれんじ からすがれいのとまとそーすがけ ぼてとさらだ ぐだくさんすーぶ	こめこいちご むしばん	こめこ、とうにゅう、 あぶら、さとう、 いちごじゃむ	からすがれい ろーすはむ	こめ じゃがいも、まよねーず	たまねぎ、とまと、びーまん きゅうり、にんじん きゃべつ、たまねぎ、にんじん、えのき
21	火	しゅんぶんのひ					
22	水	ねじねじ あげ ◇みそかつ ぼいるきゃべつ のっぺいじる	いもけんぴ		ぶたにく、たまご、みそ とりにく	こめ こむぎこ、ばんこ、ごま さといも、かたくりこ	きゃべつ だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ
23	木	よーぐると しよくばん ちーず びーふしちゅー れたす まめとひじきのつなさらだ	【おひがん】 ぼたもち	こめ、あずき、さとう	ちーず ぎゅうにく だいや、ひよこまめ、つな	しよくばん びーふしちゅーらう、じゃがいも まよねーず、ごまあぶら	ぐりんびーす、にんじん、たまねぎ れたす こーん、ひじき
24	金	ふわふわ ちっぶ ほいこうらう はるさめさらだ だいこんのちゅうかすーぶ	みれーびすけつと		ぶたにく、みそ ろーすはむ	こめ かたくりこ はるさめ、ごまあぶら	にんじん、きゃべつ、たまねぎ、びーまん きゅうり だいこん、にんじん、きくらげ、ねぎ
25	土	しんねんどじゅんぴ					
27	月	ちーず ◇ちくぜんに じゃこときゅうりのすのもの たまねぎのみそしる	ばななけーき	ばなな、ばたー、 たまご、こむぎこ、さとう	とりにく ちりめんじゃこ あぶらあげ、みそ	こめ	だいこん、にんじん、たけのこ、ごぼう、 こんにやく、ほしいたけ れたす、きゅうり たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ
28	火	かりんとう おーぶんおむれつ はるさらだ きゃべつのすーぶ	ほしいも ひとくちおかき		ういんなー、たまご、ぎゅうにゅう	こめ まよねーず ふれんちどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、びーまん、しめじ あすばら、ぶろっこりー、こーん、にんじん きゃべつ、たまねぎ、にんじん
29	水	てつしお せんべい ぶたにくのすたみなどん こふきいも だいこんのぐだくさんみそしる	ちーず くらっかー		ぶたにく とうふ、みそ	こめ じゃがいも	たまねぎ、にら、にんじん、にんにく ばせり だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ
30	木	あかちゃん せんべい きぼうほいく おべんとうもち	ぼたぼたやき				
31	金	むらさきいも せんべい きぼうほいく おべんとうもち	げんじばい				

* _____ は、自然食品のお菓子です。
 * ♪印がついているメニューは、1歳児の配慮をしています。
 * □印はこども園で作る手作りおやつです。
 * 献立名の後ろに(国名)がついているメニューは子どもたちに紹介する世界の料理です。
 * 牛乳(約100ml)を乳児は朝おやつと午後おやつ、幼児は給食と午後おやつに飲んでいきます。
 * 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。
 * ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。
 * 毎日、WEL-KIDSにて写真を掲載しています。
 * ★印がついているメニューは、らいおんぐるーぷのリクエストメニューです。
 * 天候や仕入れの都合により、給食内容が変更になる場合があります。