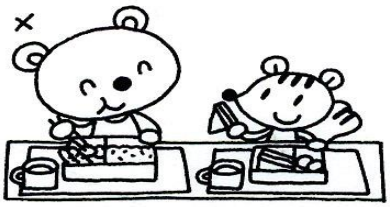

2020年 3月
小規模保育園手をつなご石神井台

給食だより3月号

ぽかぽかと日差しが暖かく感じられる季節になりました。
早いもので今年度も最後の月になりました。
ひなまつり、卒園式、お弁当遠足など行事を元気に迎えることができるように
引き続き体調管理には気をつけましょう。

＜食育計画3月＞
＜0歳＞食具の持ち方、握り方を伝え支える。自分で食べてみる。
＜1歳＞いろんな食べ物に興味をもってもらう。
＜2歳＞嫌いなものでも食べようとする意欲を持たせる。

桃の節句 “ひなまつり”

3月3日のひなまつりは、桃の花の時期であることから「桃の節句」とも言われています。
もともとは中国から伝わってきた風習です。古代中国では、3月最初の巳（み）の日にお払いをする習慣があり、身についた汚れを洗い流し、身を清めて、災いや病気をまぬがれようとしました。
この習慣が奈良時代ごろ日本に伝わり、やがて紙や草で人形を作り自分の汚れを移し、川や海に流す『流しびな』という風習になりました。
その後、人形も装飾的になり、平安時代、貴族の娘たちの人形ごっこ、『ひいな遊び』とが結びついて、ひな人形を飾るようになったそうです。
現在のような段飾りは、江戸時代から盛んになり、また、3月3日にきまったのもこのころです。

“ひしもち（菱餅）”のいわれ

色の順は、たいてい下から緑・白・桃色の3色。ひしもちは昔、緑と桃色の部分に薬効成分のある“ヨモギ”と“クチナシの実”が使われていました。桃色の餅は「健康の祝い」、白い餅は「清浄の表し」、緑の草餅は「春先の芽吹き」から「もえる若草」をたとえていると言われています。

蛤（はまぐり）

はまぐりは2枚の貝殻がピッタリ合い、他の貝殻とは絶対に合わず、合うのは一組だけしかないことから、将来よい人と巡り会えますようにと娘の幸せを祈って祝います。

2月の人気レシピ
（子どもたちに人気があったメニューです）

＊カルボナーラ風うどん＊

＜材料＞4人分
・うどん（冷凍またはチルド）・・・・2玉
・ツナ缶・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・半分
・キャベツ（一口大）・・・・・・・・・・・80g
・しめじ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・80g
・調整豆乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・200ml
・みそ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・20g
・油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
・パルメザンチーズ・・・・・・・・・・・適量

＜作り方＞
①うどんを茹でる。
②フライパンに油を入れ、キャベツ、しめじを炒める。
③ボウルに調整豆乳と味噌を溶かしておく。
④②にうどんとツナ、③を入れ混ぜ合わせる。
⑤パルメザンチーズをかけて完成。

＊コーンスープ＊

＜材料＞4人分
・たまねぎ（薄切り）・・・・・1/2個
・コーン缶・・・・・・・・・・・・・・1個
・豆乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・400ml
・味噌・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2
・お好みでパセリ

＜作り方＞
①鍋に少量の水を入れ（焦げ付き防止）、たまねぎ、ひとつまみの塩を入れ弱火にかける。
②たまねぎが透き通ってきたら、火を止める。
③フードプロセッサーに、たまねぎ、コーンを入れペースト状にする。
④鍋に、③と豆乳を入れ、温まってきたら味噌を溶き入れ味を整える。
⑤器に注ぎパセリを振る。

たまねぎではなく、かぼちゃやさつまいもなど他の野菜でも応用可能です。

≪給食室より≫

・3日（火）“ひな祭り”にちなみ、行事食になります。

早いものであと1か月もすると、うさぎ組のお友だちは卒園ですね。ひよこ・りす組のお友だちは1つずつお兄さん、お姉さんになります。日々の成長と共に、身も心もたくましくなっていく子どもたちの姿を「食」を通じて感じることの出来た1年になりました。また、子どもたちの「おいしかったよー」「また作ってね」の声が嬉しく幸せな気持ちで給食を作ることが出来ました。来年度も子どもたちが喜ぶ給食を作っていきます。保護者の方々には一年間ご協力頂き本当にありがとうございました。

調理室一同