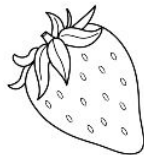
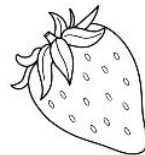


給食だより



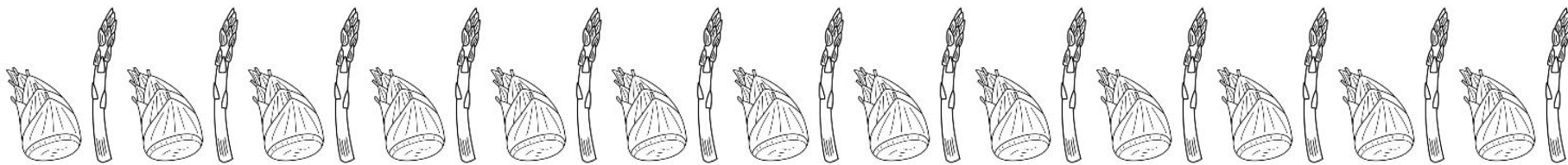
2007年



3月

あおぞら保育園

給食室



2月も例年に比べ、暖かい日が続き、雪も降ることが無いまま、あっという間に3月になりました。風邪で体調を崩している子もほとんど無く、節分の際には、さくらさんが豆まきで鬼になったり、すべてのクラスの子もたちと一緒に豆をまいてくれたりして、園内の邪気をはらってくれました！！

今月のテーマ

今月は**3月3日のひなまつり**

についてです。



《ひなまつりのいわれ》

「ひな節句」「桃の節句」とも呼ばれ、ひな人形を飾り、桃の花、白酒、菱餅、あられなどを供える風習があります。始まりは中国と言われ、3月最初の巳の日に身を清め厄除けをする風習がありました。「形代」として身代わりの小さな人形を作り、それが災難を引き受けてくれると考えられました。その人形に感謝と供養の気持ちを含めてご馳走するようになったのが、始まりとされています。

《ひなまつりにまつわる食べ物》

- ① **桃**
中国伝来の思想で、桃には魔よけの力があるという考え方があったため、桃の花を愛で、桃の花を浮かべた酒を飲み、桃の葉を入れたお風呂に入ることにより、無病息災を願いました。
- ② **白酒**
桃のお酒とあわせて紅白とし、祝福をあらわしているといわれます。
- ③ **菱餅**
古の健康食品だったといわれています。
紅:解毒作用（くちなしが含まれているため）
白:血圧降下作用（白い菱の実）
緑:造血作用（よもぎ餅）
また、紅（花）、白（雪）、緑（新しい芽）で春をあらわす意味もあるといわれます。
- ④ **ひなあられ**
お米を蒸して乾燥させたものを煎ってふくらませ、食用の色粉等で色をつけたものです。主に桃色・緑色・黄色・白の4色で四季をあらわしていると言われ、四季を通じて健康でいられますようにという願いが込められています。

来月から、さくらさんは小学校入学、その他のクラスも進級で今までより一層活動も活発になります。そこで、園に来てからの活動をより充実させる為にも朝食が大切となります！！

<朝食作りのワンポイントアドバイス★>

「朝なかなか時間が無くて、主食・主菜・副菜と食卓に並べるのは難しい！！」などと言う方は、主菜+副菜の「具たくさん味噌汁」とご飯(そして出来ればフルーツ！！)を提案します♪

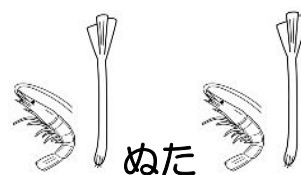


「具たくさん味噌汁」

冷蔵庫にある野菜なら何でも(出来れば、旬の野菜・きのこ)とタンパク源の肉や豆腐を入れて完成です。タンパク源の豆腐や肉が主菜のかわりです！！

「具たくさん味噌汁」から始めてみてはいかがでしょうか★

★ 2月の新 Menu から★



<材料> 1人分

- ・ 長ネギ 40g、むきえび 10g、カットわかめ 1g、
- ・ 味噌 3g、酢 3g、砂糖 0.7g、みりん 0.7g

<作り方>

長ネギは斜め切りにし、むきえび共に茹でておく。そして、みりんは一度沸騰させ、冷めたら味噌、酢、砂糖と混ぜ合わせ調味料とする。長ネギ、えび、わかめと調味料を混ぜ完成★

長ネギを嫌がる子もいましたが、今回はワカメを多めにし、砂糖と味噌で甘い味にしたため食べられた様でした。