

# 食育だより

令和7年3月  
社会福祉法人 国立保育会  
きたひだまり保育園  
園長 大石 雅一  
調理担当 本谷 持田

今年度もあと一か月となりました。苦手な食べ物も一口は挑戦してみよう、おかわりをたくさんしようという姿が増え、心も身体も大きくなった子どもたち。日々の食事をとおして、成長を見ることができ、とても嬉しく思います。

## ひなまつりにちらし寿司を食べるのは？

寿司は、寿を司るという漢字が用いられ、おめでたい時に食べられるようになりました。特にちらし寿司は、見た目も華やかなことから、女の子の成長を願うひなまつりにぴったり、ということで一般的になったようです。

食べもののいわれ・・・

ちらし寿司の代表的な具材

- ・ 錦糸卵…黄身と白身が金銀財宝を表す。
- ・ 蓮根…遠くまで見通せるように。
- ・ 海老…腰が曲がるまで長生きできるように。



3月7日金曜日に、そら組さんのお別れ会を行います。その日の献立はそら組さんのリクエストメニューになっています。お楽しみに。



## インディアンスパゲティー

☆材料（子ども2人分）

- ・ スパゲティー 90g
- ・ 油 適量
- ・ 豚ひき肉 30g
- ・ 玉ねぎ 1/4 個
- ・ 人参 1/4 本
- ・ ピーマン 1/2 個
- ・ カレー粉 少々
- ・ 塩 少々
- ・ コンソメ ひとつまみ
- ・ 醤油 少々

☆作り方

- ①麺をゆでる。
- ②フライパンに油を熱しひき肉を炒める。
- ③玉ねぎ・人参（みじん切り）を加え炒める。
- ④火が通ったらピーマン（粗みじん切り）を加え、調味料で味を調える。
- ⑤①を加え絡めたら出来上がりです。



保育園で人気のおやつメニューです。  
カレー風味で食べやすいですよ！