



食育だより3月号

令和6年2月29日
社会福祉法人国立保育会
上井草保育園

春の訪れを感じられるようになり、今年度も残すところ1ヶ月となりました。

子どもたちはこの1年、沢山のものに触れ、様々なことを体験したと思います。給食でも苦手な物が食べられるようになったり、量もたくさん食べられるようになったりと成長の様子が見られました。

3月3日はひな祭り

ひな祭りには、ちらし寿司や菱餅、ひなあられを食べる習わしがあります。ちらし寿司の海老には「長生き」、れんこんには「見通しがきく」、豆には「健康でマメに働ける」という縁起担ぎがあります。菱餅の色にも意味があり、桃色は「魔除け」、白色は「清浄、純潔」、草色は「健やかな成長」として厄除けや女の子の健やかな成長を願う食べ物です。ひなあられは、基本的に「桃・緑・黄・白」の4色で構成されていて、これは四季を意味しています。これによって「1年を通して娘の幸せを祈る」という意味を込めています。保育園では、1日にひな祭りメニューを提供します。



食事で花粉症対策

花粉症の季節が到来し、辛い思いをしているお子様やご家族の方も多いと思います。腸内環境を整え、免疫システムを正常にする働きをもつ食品が、花粉症対策に有効だといわれています。そこで、花粉症に効果のある食材を紹介します。



ヨーグルト



青魚



レンコン



梅干し

一方で、スギやヒノキの花粉症の人はトマト、イネ科の花粉症の人はメロンやスイカにアレルギー反応を示すことがあります。口腔内がイガイガする等の症状がある場合は、避けるようにしましょう。

今月のおすすめメニュー

鶏肉のレモン風味

【材料（幼児4人分（大人2人分））】

鶏もも肉：200g 酒：5g 塩：1g

片栗粉：15g 揚げ油：適量

三温糖：10g 醤油：10g レモン汁：10g

【作り方】

- ① 鶏もも肉に酒と塩で下味をつけておく
- ② ①に片栗粉をまぶして油で揚げる
- ③ 小鍋に三温糖、醤油を煮立てレモン汁を加える
- ④ ②と③を絡める

リクエストメニュー

お別れ会食の3月21日（木）は5歳児クラスからアンケートをとった結果、人気の高かった献立をリクエストメニューとして提供します。

【昼食】カレーライス 切干大根としらすの酢の物
棒チーズ パイナップル

