



食育だより3月号

令和7年2月28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、たくさんものものに触れたり様々なことを経験しました。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が見られました。食を通して、子どもたちの成長を保護者の方とともに見守ることができたこと、心より感謝申し上げます。

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、3日にひな祭りメニューを提供します。



1年を振り返ってみよう!

- 朝ご飯を毎日食べた。
- 食事の前にきれいに手洗いができた。
- 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶がきちんとできた。
- いろいろな食材を食べられるようになった。
- よく噛んで食べることができた。
- 肘をついたり、横を向いたりせずに正しい姿勢ができた。
- スプーンや箸を上手に使うことができた。
- お友達や家族と楽しくおいしく食べることができた。

できなかったことは来年度の目標にしてみよう!



今月のおすすめメニュー

花焼売(8個分)

【材料(幼児4人分(大人2人分))】

焼売の皮: 10枚 豚挽肉: 160g 玉ねぎ: 1/4個
生椎茸: 1個 酒: 小さじ1 みりん: 小さじ1
醤油: 小さじ1 塩: 少々 ごま油: 小さじ1
片栗粉: 大さじ1と1/2

【作り方】

- ① 焼売の皮を細切りにする
- ② ①以外の材料を全て混ぜ練り合わせる
- ③ ②を団子に丸め、①を表面につける
- ④ ③を蒸し器に並べ、15分くらい蒸す

リクエストメニュー

お別れ会食の3月19日(水)は5歳児クラスからリクエストメニューを聞いた結果、人気の高かった「みそラーメン」を提供します。