



食育だより3月号

令和7年2月27日
社会福祉法人国立保育会
上井草保育園



今年度も残すところ僅かとなり、1年の締めくくりとなる3月を迎えます。子どもたちは、この1年で少しずつ色々なものを食べられるようになったり、嫌いなものも頑張って食べたり成長を感じる場面がたくさんありました。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を心から感謝申し上げます。

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「健康でママに働ける」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。



今日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

子どもたちが話し合っただけ決めたメニューを日替わりで楽しみます。特に人気のあったメニューは2回です。「好きな理由」「みんなで食べたい気持ち」など子どもたちの思いが詰まっています。

展示のひらがな献立にリクエスト給食の日は星マークがついていますのでぜひ見てください。

1年を振り返ってみよう!

1年間の食生活を振り返って、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは、ぜひ来年度の目標にしましょう。

- 自分で食べることができた
- 苦手な食べ物でも1口挑戦できた
- 「いただきます」「ごちそうさま」が言えた
- 椅子に深く、床に足を付けて座れた
- 楽しく食べられた

