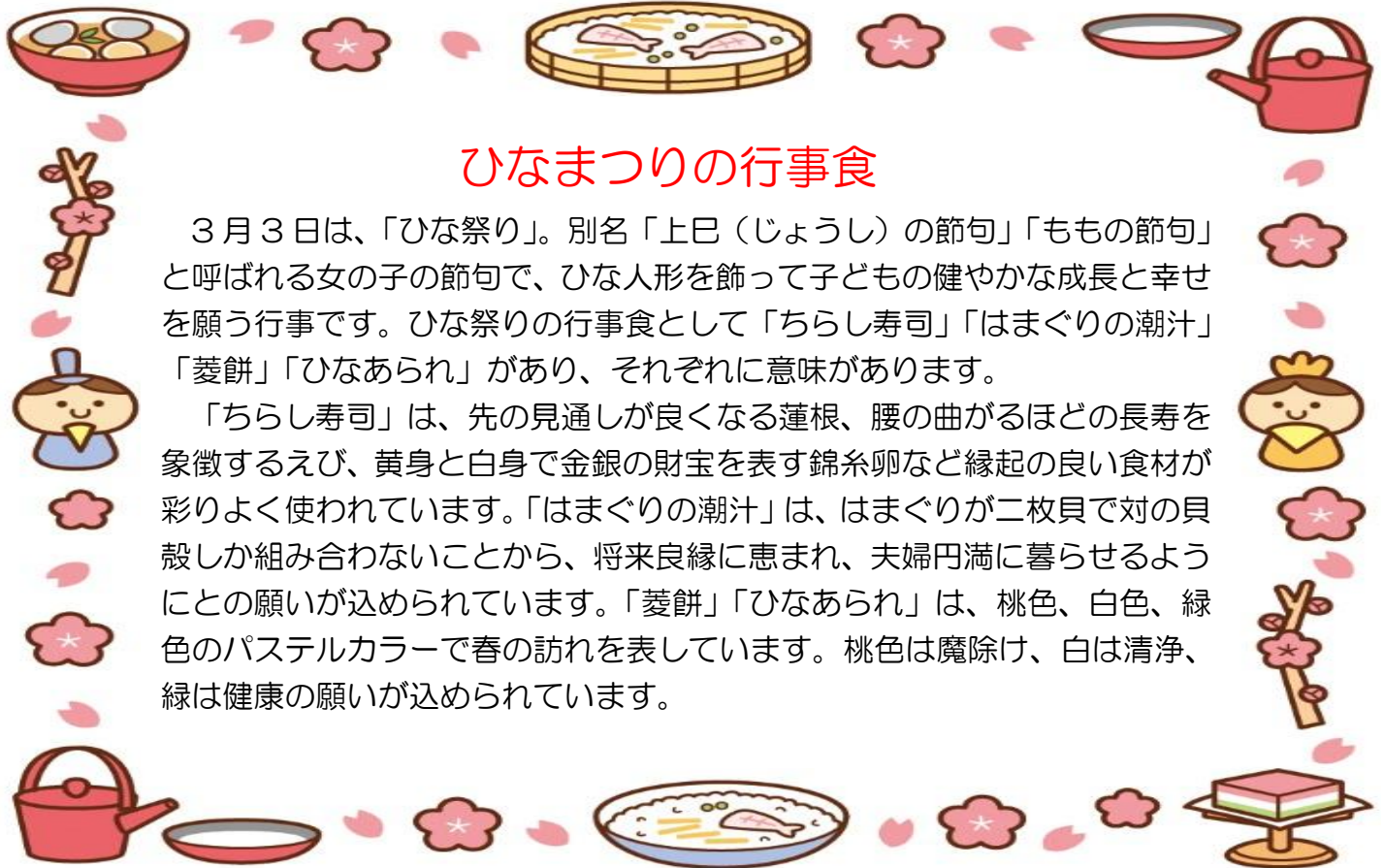


19日は食育の日



ひなまつりの行事食

3月3日は、「ひな祭り」。別名「上巳（じょうし）の節句」「ももの節句」と呼ばれる女の子の節句で、ひな人形を飾って子どもの健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな祭りの行事食として「ちらし寿司」「はまぐりの潮汁」「菱餅」「ひなあられ」があり、それぞれに意味があります。

「ちらし寿司」は、先の見通しが良くなる蓮根、腰の曲がるほどの長寿を象徴するえび、黄身と白身で金銀の財宝を表す錦糸卵など縁起の良い食材が彩りよく使われています。「はまぐりの潮汁」は、はまぐりが二枚貝で対の貝殻しか組み合わないことから、将来良縁に恵まれ、夫婦円満に暮らせるようにとの願いが込められています。「菱餅」「ひなあられ」は、桃色、白色、緑色のパステルカラーで春の訪れを表しています。桃色は魔除け、白は清浄、緑は健康の願いが込められています。

東西で違うひなあられ

関東と関西では作り方や味が違います。関東では、うるち米をはぜたポン菓子に砂糖で甘く味付けし、食紅等で桃色や緑色にしたものが主流です。関西では、直径1センチほどの小型のあられを塩味やしょうゆ味などにしたものが主流です。



今月の食材

小豆



小豆の栄養は、おもに炭水化物で、タンパク質、食物繊維、鉄分、カリウム、ビタミン B1 を多く含みます。和菓子に欠かせないあんこの材料で、おはぎやお汁粉、お赤飯などの行事食にもつかわれます。

好みが分かれる食材ですが、食べ慣れると子どもたちは好んで食べるようになります。日本の伝統食材を継承していきましょう。

3月の食事のおたより



1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけの旬の食材を味わえたでしょうか？
春は、新じゃが・たけのこ・春キャベツ、夏は、なす・きゅうり・トマト・すいか、秋は、新米・さんま・さつまいも・きのこ、冬は、白菜・大根・小松菜・ほうれん草等々……。園で収穫したものもありますね。

近年、野菜は通年出回っているものが多くなりましたが、旬の味を知ることで、それぞれの食材が持つおいしさを伝えていけたらと思います。

また、朝ごはんをきちんと食べることや食事のマナーは守れていますか？ごはんと汁物のおきかたは、覚えていますか？
(ご飯が左側で汁物が右側)

ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。



今月のレシピ

揚げワントンのくずあんかけ

【材料】(1人分)

ワントンの皮3枚 豚ひき肉 15g 長ねぎ 5g
干しいたけ 0.5g 砂糖 3g しょうゆ 2g
でんぷん 1g

【作り方】

- ① 長ねぎはみじん切り、干しいたけは水に戻してみじん切りにし、豚ひき肉とよく混ぜ合わせておく。
- ② ワントンの皮に①を入れ、三角に折って端に水をつけて押さえる。
- ③ ②を油でからりと揚げる。
- ④ 別に砂糖・しょうゆ・水を鍋に入れ、火にかけて、でんぷんでとろみをつけ、くずあんをつくる。
- ⑤ ③に④のあんをかける。

※公立保育園では3月10日の給食でいただきます。

食の豆知識

さかなの日



さ「3」かな「7」の語呂合わせに由来してSAKANAJAPANPROJECT推進協議会により制定されました。この日の夕食は、さかな料理にしてみましょう。

食育クイズ

白菜 1玉についている葉は、おおよそ何枚でしょうか？

A80枚 B10枚 C50枚



品種で違いはありますが、玉になるには、80~100枚の葉が必要です。

A80枚

令和7年
3月
3～5歳児用



主な食材のみ記入しています。
行事等により献立変更や食材変更をする場合がありますのでご了承ください。
土曜日は、昼食のみの提供エネルギーなどです。
※みそ汁は、煮干しで、すまし汁は、こんぶとかつおぶしでだしをとっています。

(月～金曜日の提供目安)
585 23.4 17.6 1.6
昼食+おやつ

日 曜	食	午後おやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	食塩 相当量 g
1 土	スパゲティーマリタン風(スパゲティ、ハム、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム缶、油、塩、こしょう、ケチャップ、粉チーズ)	お茶 お菓子	208	9.1	6.0	1.1
3 月	ちらし寿司(米、酢、砂糖、塩、にんじん、油揚げ、しょうゆ、こま、でんぶ、さやえんどう、焼きのり、卵、油) 照り焼きチキン(鶏肉(もも)、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、にんにく、しょうが) ゆでブロッコリー(ブロッコリー、塩) すまし汁(はんぺん、長ねぎ) りんごゼリー50(りんごゼリー50)	ミルク ふかしいも(さつまいも)	609	27.7	8.9	1.7
4 火	ごはん(米) かじきの地中海ソテー(かじき、しょうが、にんにく、酒、しょうゆ、でんぶ、油、バター、酢) 小松菜のごまあえ(こまつな、すりごま、砂糖、しょうゆ) みそ汁(だいこん、長ねぎ、カットわかめ)	ミルク クッキーtoast(食パン、 無塩バター、砂糖、卵、小麦粉、 ベーキングパウダー)	540	21.8	13.6	3.4
5 水	ごはん(米) キーマカレー(豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、ピーマン、油、 カレールウ、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、ケチャップ、砂糖、スープの素、粉チーズ) ほうれん草とコーンのソテー(ほうれん草、油、ホールコーン缶、塩、こしょう) のむヨーグルト	ミルク 茶まんじゅう(あずき(乾)、 砂糖、塩、黒砂糖、水、小麦粉、 じゅうそう、でんぶ)	657	22.4	11.3	1.1
6 木	ケチャップごはん(米、豚ひき肉、たまねぎ、グリーンピース、バター、ケチャップ) ひれかつ(豚肉(ヒレ)、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース) ゆでキャベツ(キャベツ) コンスープ(クリームコーン缶、スープの素、塩、でんぶ、卵) ミニヨーグルト	お茶(ほうじ茶(浸出液)) アイスクリーム(アイスクリーム) せんべい(せんべい)	718	27.1	24.7	2.1
7 金	ごはん(米) チキングラタン(鶏肉(もも)、塩、こしょう、にんじん、たまねぎ、油、マカロニ、小麦粉、牛乳、 スープの素、とろけるチーズ) キャベツの甘酢あえ(キャベツ、きゅうり、パイン缶、塩、砂糖、酢) 白菜スープ(はくさい、ベーコン、油、水、スープの素)	ミルク 五平餅(米、みそ、砂糖、みりん、 すりごま、しょうゆ、ソース)	635	21.1	16.3	1.4
8 土	ジャージャー麺(干しうどん、油、豚ひき肉、にんじん、長ねぎ、にんにく、しょうが、ホールコーン缶、 砂糖、みそ、しょうゆ、水、でんぶ)	お茶 お菓子	256	9.7	7.4	2.4
10 月	ごはん(米) 揚げワタンのくずあんかけ(ワタンの皮、豚ひき肉、長ねぎ、揚げ油、砂糖、しょうゆ、でんぶ) おひたし(ほうれん草、しょうゆ、糸削り) みそ汁(えのきたけ、油揚げ)	ミルク チーズケーキ(クリームチーズ、 バター、卵、牛乳、レモン果汁、 砂糖、小麦粉、塩)	559	18.9	21.8	1.8
11 火	ごはん(米) 煮魚(ぶり、水、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、しょうが) 中華風サラダ(はるさめ、ハム、きゅうり、にんじん、卵、砂糖、塩、油、サラダ油、酢、こしょう、 しょうゆ、黒ごま) わかめスープ(カットわかめ、スープの素、長ねぎ、塩、こしょう)	ミルク さつまいもの松葉揚げ(さつまいも、揚げ油、砂糖、水、 でんぶ)	676	24.3	22.8	2.3
12 水	パン(ロールパン) コンチャウダー(クリームコーン缶、豚肉、ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、 グリーンピース、塩、こしょう、牛乳) ウイナーと野菜のソテー(ウイナー、キャベツ、たまねぎ、油、塩、こしょう) 乳酸菌飲料	お茶(ほうじ茶(浸出液)) いなり寿司(米、酢、砂糖、塩、 油揚げ、しょうゆ、みりん、酒、 水、だしの素)	625	21.6	23.7	1.3
13 木	ごはん(米) シュウマイ(シュウマイの皮、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、卵、しょうゆ、塩、こしょう、でんぶ) ひじきの炒り煮(ひじき、にんじん、油、砂糖、しょうゆ、グリーンピース、さつま揚げ) すまし汁(なと、長ねぎ)	ミルク チェッカーボード(小麦粉、 ベーキングパウダー、 ビュアココア、バター、砂糖、卵)	543	18.6	10.4	1.3
14 金	ごはん(米) とりから揚げ(鶏肉(もも)、しょうゆ、酒、しょうが、でんぶ、揚げ油) 切干大根のサラダ(切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ごま油、砂糖、酢、しょうゆ、塩、こしょう、 ごま) みそ汁(長ねぎ、油揚げ、カットわかめ)	ミルク スコーン(小麦粉、 ベーキングパウダー、砂糖、 バター、牛乳)	578	24.2	16.8	2.1
15 土	あんかけ焼きそば(中華煮しめ、油、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、なと、中華スープの素、 しょうゆ、塩、酢、でんぶ)	お茶 お菓子	202	8.2	4.5	2.0
17 月	ごはん(米) とり肉のマーマレード焼き(鶏肉(もも)、マーマレード、しょうゆ、酒、にんにく、油) ゆで野菜(ブロッコリー、にんじん、塩) 野菜スープ(スープの素、塩、こしょう、たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ粉)	ミルク アイスボックスクッキー(小麦粉、 バター、砂糖、卵黄、 グラニュー糖)	511	21.2	13.5	1.0
18 火	ごはん(米) 鮭フライ(さけ、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、ソース) ゆでキャベツ(キャベツ) 五目みそ汁(だいこん、じゃがいも、長ねぎ、にんじん、さやえんどう)	ミルク 中華まんじゅう(強力粉、小麦粉、 ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、 水、ラード、豚ひき肉、長ねぎ、 キャベツ、しょうが、はるさめ、 塩、ごま油、しょうゆ)	581	25.7	13.4	1.9
19 水	ごはん(米) チキンカレー(鶏肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) 酢の物(きゅうり、カットわかめ、酢、砂糖、塩) 発酵乳	ミルク 二色ぼたもち(もち米、うるち米、 あずき(乾)、砂糖、塩、きな粉)	645	22.8	9.8	2.2
21 金	ごはん(米) ハンバーグステーキ(豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、パン粉、牛乳、卵、小麦粉、塩、こしょう、油、 ソース、ケチャップ) 粉ふきいも青のり(じゃがいも、塩、あおのり) 春雨スープ(ほうれん草)(はるさめ、にんじん、ほうれん草、水、だしの素、しょうゆ、塩、卵)	ミルク フレンチトースト(いちごジャム)(食パン、牛乳、卵、砂糖、バター、 いちごジャム)	616	23.3	17.9	1.6
22 土	煮込みうどん(干しうどん、だしの素、しょうゆ、みりん、長ねぎ、なと、卵、豚肉)	お茶 お菓子	216	10.1	3.5	2.4
24 月	ごはん(米) マーボ豆腐(豚ひき肉、豆腐、塩、長ねぎ、しょうが、にんにく、油、中華スープの素、水、みそ、しょうゆ、 砂糖、でんぶ) おひたし(はくさい、もやし、しょうゆ、糸削り) すまし汁(はんぺん、みつば)	ミルク アメリカンドック(小麦粉、 ベーキングパウダー、バター、塩、 砂糖、卵、牛乳、ウイナー、 揚げ油、ケチャップ)	555	21.8	18.9	1.9
25 火	ごはん(米) 鮭の塩焼き(生鮭、塩) 切干大根煮付け(さやえんどう)(切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、ごま油、砂糖、しょうゆ、 さやえんどう) けんちん汁(豚肉、豆腐、さといも、だいこん、にんじん、ごぼう、油、しょうゆ、塩、だしの素)	ミルク レーズンクッキー(小麦粉、 ベーキングパウダー、卵、砂糖、 バター、干しぶどう)	585	28.6	13.4	1.4
26 水	ごはん(米) カレー(豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) キャベツとコーンのソテー(キャベツ、油、ホールコーン缶、塩、こしょう) 缶みかん(みかん缶)	ミルク シュークリーム(バター、水、 小麦粉、卵、牛乳、砂糖、 バニラエッセンス)	607	20.6	16.9	2.1
27 木	ごはん(米) コロッケ(じゃがいも、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、油、塩、こしょう、スープの素、小麦粉、卵、 パン粉、揚げ油、ソース) ゆでキャベツ(キャベツ) 中華スープ(にんじん、はくさい、ほうれん草、長ねぎ、ハム、中華スープの素、しょうゆ、塩、こしょう、 卵)	ミルク おにぎり(米、さけ(塩)、 焼きのり)	693	24.9	16.7	2.5
28 金	ごはん(米) ハムステーキ(ハム、パイン缶、油) マカロニサラダ(マカロニ、卵、きゅうり、塩、にんじん、マヨネーズ) 豚汁(大根入り)(じゃがいも、豚肉、にんじん、だいこん、煮干し、長ねぎ、 みそ、豆腐)	ミルク チーズマフィン(卵、砂糖、牛乳、 サラダ油、小麦粉、 ベーキングパウダー、チーズ)	726	28.1	29.7	2.7
29 土	スパゲティータリアン(スパゲティ、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、油、ケチャップ、塩、 粉チーズ)	お茶 お菓子	248	10.1	8.4	0.6
31 月	ごはん(米) 揚げじゃがいものそぼろ煮(豚ひき肉、じゃがいも、揚げ油、砂糖、しょうゆ、でんぶ) 春雨の酢の物(はるさめ、きゅうり、塩、カットわかめ、酢、砂糖) みそ汁(だいこん、油揚げ)	ミルク バターケーキ(バター、砂糖、卵、 干しぶどう、小麦粉)	640	17.5	19.5	2.0