

19日は食育の日

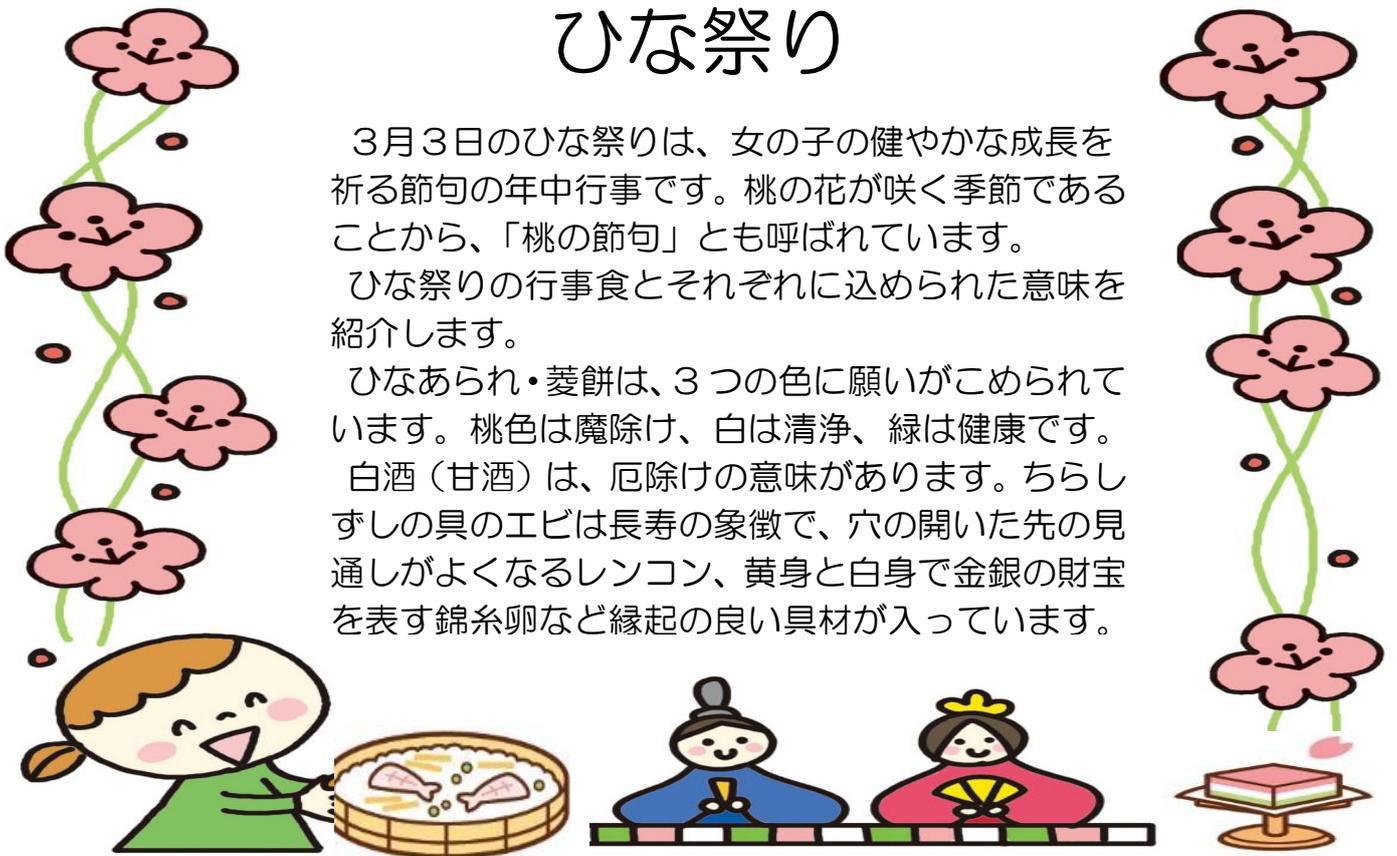
ひな祭り

3月3日のひな祭りは、女の子の健やかな成長を祈る節句の年中行事です。桃の花が咲く季節であることから、「桃の節句」とも呼ばれています。

ひな祭りの行事食とそれぞれに込められた意味を紹介します。

ひなあられ・菱餅は、3つの色に願いがこめられています。桃色は魔除け、白は清浄、緑は健康です。

白酒（甘酒）は、厄除けの意味があります。ちらしずしの貝のエビは長寿の象徴で、穴の開いた先の見通しがよくなるレンコン、黄身と白身で金銀の財宝を表す錦糸卵など縁起の良い具材が入っています。



はまぐりの潮汁

はまぐりは、二枚貝で対の貝殻としかぴったり合わないことから、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。



今月の食材

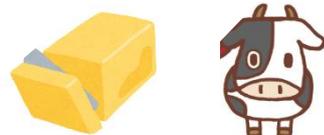
バター

バターは牛乳の中に含まれている乳脂肪を凝縮して固めたもので、乳脂肪分80%以上、水分17%以下のものをいいます。

製造上の違いで、発酵バターや有塩バター等に分類されます。

炒め料理やお菓子作りに使うとコクのある仕上がりになります。

す。



3月の食事のおたより



「感謝の気持ちを込めて、あいさつしましょう」



「いただきます」という言葉は、料理を作ってくれた人、食材を販売している人、流通にかかわる人、生産者への感謝と食材そのものの命をいただくことへの気持ちを表す言葉です。



「ごちそうさま」という言葉は、「馳走（ちそう）」の部分に馬を馳って走らせるという意味があります。食事を用意するために走り回り、もてなしたことに対するお礼の言葉です。



たくさんの方がかわり、食卓に食事が並んでいるということに感謝の気持ちを表すために、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



今月のレシピ

照り焼きチキン

【材料】（1人分）

鶏もも肉 60g しょうゆ 4g みりん 2g 酒 2g
さとう 0.5g にんにく少々 しょうが少々

【作り方】

- ① しょうが・にんにくは、薄くスライスする
- ② しょうゆ・みりん・酒・さとうに①を合わせ、鶏肉を漬け込む。
- ③ 天板に油を少量しき、肉を並べてオーブンで焼く。フライパンの場合は、油を少量入れ弱火でじっくり焼く。
- ④ 食べやすい大きさに切り分ける。

※公立保育園の残食調査では、残食がとても少なく子どもたちの大好きな一品です。ぜひご家庭で作ってみてください。

園では、3月3日の給食でいただきます。

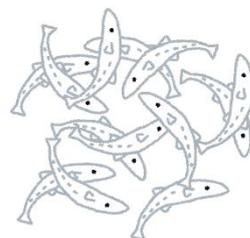


食育クイズ

「しらす」はある魚の子どもです。大きくなると何になるでしょうか？

A まぐろ B いわし C かつお

しらすは「かたくちいわし」の子どもです。しらすには、丈夫な骨を作るために必要なカルシウムがたくさん含まれています。



（正解 B）



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こと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

3～5歳児用

Table with columns: 日曜 (Day/Week), 昼食 (Lunch), 午後おやつ (Afternoon Snack), エネルギー (Energy), たんぱく質 (Protein), 脂質 (Fat), 相当量 (Equivalent Amount). Rows list various meals like 揚げじゃがいものそぼろ煮, ケチャップご飯, テキングラタン, etc.