



わらしべ第二保育園

3月は、ひな祭りや卒園式など一年の中でもイベントが多い時期です。お別れ会の会食(オードブル形式)もあります。さくら組の子どもたちはいつも給食室に声をかけてくれて、いっぱいお話ができましたね。美味しいと言ってもらえてとてもうれしかったです。どんな献立が思い出に残っているかな？ほかのクラスの子どもたちもいろいろなものが食べられるようになって、みんなで元気に進級ですね。



ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかくよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。



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？春の菜の花、春キャベツ、夏はきゅうりやピーマン、秋は栗にさんま、さつまいも、冬は白菜に大根……園で収穫したのもも沢山ありますね。旬の味を知ること、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、三食の食事のバランスや食事マナーはどうでしたか？ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。



おはぎとぼたもち(お萩と牡丹餅)

実は、おはぎとぼたもちは基本的には同じもので、違うのは食べる時期だけなのです。ぼたもちは、牡丹の季節、春のお彼岸に食べるものの事で、あずきの粒をその季節に咲く牡丹に見立てたものなのです。一方、おはぎは、萩の季節、秋のお彼岸に食べるものの事で、あずきの粒をその季節に咲く萩に見立てたものなのです。

(秋にはきな粉のおはぎを出しました)

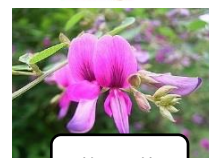
菜の花

春を感じましょう。菜の花はビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や



便秘予防に効果があります。少しほろ苦いですが、黄色い花がかわいらしい菜の花、目で楽しむのは

もちろん『春』の味としてひな祭りのメニューにも入っています。



萩の花



牡丹の花

ひなまつり

ちらし寿司 タラムニエル 菜の花おひたし あさりのすまし汁

お別れ会

オードブル ツナおにぎり、からあげ、フライドポテト、ブロッコリー、フルーツなど

28日

ゆり組さくら組 お散歩に行くためお弁当を作ります！

今月の平均栄養量

※()は目標量です

	エネルギー	たんぱく質
3歳未満児	504 kcal (461 kcal)	21.8 g (15.0~23.1 g)
3歳以上児	581 kcal (575 kcal)	25.2 g (18.7~28.8 g)