

令和7年3月 北町保育園

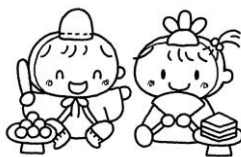
武蔵野市認可保育園・こども園の食育目標 「食に興味をもち、楽しく食べる」

早いもので、今年度も残すところ1カ月となりました。徐々に気温が上がり日中は暖かい日もあり、春の訪れも感じられるようになってきました。

子どもたちは1年で大きく成長しましたね。毎日の食事の場面でも、成長を感じる瞬間があったのではないのでしょうか。園でも、食べる量が増え、成長した子どもたちの笑顔を見るとうれしく思います。

【ひなまつり】を楽しもう！

<ひなまつりの起源>



3月3日は「桃の節句」とも呼ばれ、現在は女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする日ですが、もともとは無病息災を願うために、草や紙で作った人形を川や海に流し、お祓いをしていました。

<ひなまつりの料理>

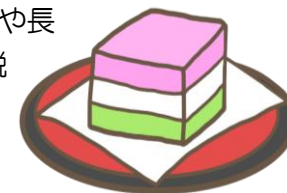
ひなまつりには古来より伝わる行事食があり、食べた人の幸せや健康を願う意味合いが込められています。

春の食材を使ったちらし寿司、草餅、菱餅、ひなあられ、はまぐりの潮汁などがあります。

◆菱餅(ひしもち)

緑、白、ピンク(紅)の3色の餅を菱形に切って重ねたものです。

色の意味にはいくつかの説があり、緑は「健康や長寿」、白は「清浄」、ピンクは「魔除け」を表す説と、緑は「大地」、白は「雪」、ピンクは「桃」で「雪がとけて大地に草が芽生え、桃の花が咲く」と春を迎える喜びを表す説があります。



◆雛あられ



ひなまつりの代表的な和菓子のひとつです。ピンク、緑、黄、白の4色でそれぞれ四季を表していると言われています。でんぷんが多く健康に良いことから「四季を通して子どもが健康でいられますように」という願いが込められています。

保育園では、ひな祭りのお祝いとしてお昼には彩りきれいなちらし寿司を提供します。またおやつにはいちごパウダーと抹茶を使い、ピンクと緑、2色の蒸しパンを作ります。周りにカラフルなポン菓子をまぶした彩りきれいなひな祭りケーキをみんなで楽しむ予定です。

●●●● おいしいレシピ ●●●●

■キャベツの梅どし和え

幼児1人あたり
30Kcal

【材料】 4人分	
キャベツ	4~5枚
ブロッコリー	1/4個
人参	中 1/3本
砂糖	大さじ2
酢	大さじ2
★ サラダ油	大さじ1
梅干し	1個

【作り方】

- ①キャベツはザク切り、ブロッコリーは小房に切り、人参はいちょう切りにする。各々湯通しする。
- ②梅干しは種をとり、たたく。
- ③★印をよく混ぜる。
- ④①に③を和えてできあがり。

◆ひとくちメモ◆

梅を使ったさっぱりとしたドレッシングです。温野菜にも生野菜にもどちらにも合いますよ。



●●●● おいしいレシピ ●●●●

■レタスと春雨の甘酢煮

幼児1人あたり
55Kcal

【材料】 作りやすい量	
レタス	200g (1/2個)
ハム	2枚
にんじん	5cm
春雨	40g
だし汁	大さじ3
酢	大さじ1強
しょうゆ	大さじ1強
洗糖	大さじ1
塩	少々
ごま油	大さじ1弱

合わせ酢

【作り方】

- ①レタス・ハムは千切りにする。にんじんは千切りにしてゆでる。春雨は湯で戻してザク切りにする。
- ②合わせ酢を鍋に入れて火にかけ、調味料が溶けたらレタスを入れ、しんなりとしたらハムと人参・春雨をいれる。ひと煮立ちしたら火を止め、できあがり

◆ひとくちメモ◆

ジメジメして食欲が落ちやすい季節でも食べやすい、さっぱりとした和え物です。乳児組の子ども達は、刻むと食べやすいです。

●●●● おいしいレシピ ●●●●

■ひじきソテー

1人あたり
64Kcal

【材料】 4人分	
ひじき(乾燥)	大さじ1
キャベツ	1/8個
もやし	1/2袋
ベーコン	3枚
ごま油	小さじ1
醤油	小さじ1
塩	ひとつまみ

【作り方】

- ①ひじきは水で戻して水気をきる。
- ②キャベツはざく切り、ベーコンは千切りにする。もやしは食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にごま油をひき、ベーコンを炒める。香りがしてきたら、ひじき、キャベツ、もやしを加え、しんなりするまでさらに炒める。
- ④醤油、塩で味を調えたら出来上がり。

◆ひとくちメモ◆

煮物以外のひじきを使った副菜メニューです。もやしはさっと湯がいてから使うと炒める時に水気が出ずおいしく仕上がりますよ。



春に美味しい野菜を使った簡単副菜メニューです。子ども達もよく食べてくれるメニューでもあります。食卓でも春の訪れを楽しみたいですね。



1月・2月とみんなでぶどう組さんのリクエストメニューを楽しむことができました。たくさんのリクエストありがとうございました。

保育園の給食をいつも「おいしい！」と教えてくれる笑顔いっぱいのおぶどう組の皆さん。調理室はいつもパワーをもらっていました。小学校でも楽しいことやおいしい給食が待ってます！ご卒業おめでとうございます。

