



令和7年3月 千川保育園

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



### <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。

## 楽しくておいしい給食に

給食室では、子ども達が元気に健康に大きくなることを願って毎日給食を作っています。

12月から3月までさくら組さんのリクエスト献立が、給食の献立に登場していました。カレーやグラタン、甘いおやつ、定番献立から季節の食材を取り入れた献立など幅広いリクエストでしたね♪

大好きな献立があることは、給食室の私たちもとても嬉しく思います。

玄関先でお飾りの給食を見ながら「きょう〇〇食べたんだ」と会話を楽しむ姿を目にすると、ご家庭でも食に関して意識してくださっているのが伝わります。

引き続き、安心で安全な給食を作っていきます。

～1年間ありがとうございました。～



**材料** (子ども10人分)

- 薄力粉 200
- だし汁 240
- ベーキングパウダー 4
- 塩 2
- 豚ひき肉 100
- 油 適量
- 油 適量

**作り方**

- ① 薄力粉〜塩までよく混ぜる。(生地)
- ② 具は事前に炒めておく。(★)
- ③ ①に②を加え、混ぜる。
- ④ ホットプレートで焼く。(トッピングでとろけるチーズ加える。)

すみれ組さん トッピング

- ・ソース
- ・かつお節
- ・青のり
- ・とろけるチーズ

★単位は全てグラムです。



ラップおにぎりの具 5種類

((①塩 ②梅 ③鮭 ④ツナマヨ ⑤昆布の佃煮))

○ツナマヨ	○昆布の佃煮	ゆり組さん
ツナ缶(70g) 1缶	昆布 15g	おにぎりの具は
マヨネーズ 20g	水 15g (大1)	2種類選び
(豆乳入り)	しょう油 15g (大1)	小さなラップおにぎり
しょう油 適量	石砂糖 15g (大1)	2個作りました。

**作り方**

ツナは調味料を加え加熱する。

**作り方**

千切にした昆布を調味液で煮合わせる。



**材料** (子ども10人分)

(七切り)

- 豚肉 300 千切
- 酒 10
- じゃが芋 300 厚切り
- 玉ねぎ 300 千切
- 人参 100 切り
- にんにく 5 みじん
- りんご 60 切り
- カレールー 140
- 牛乳 200
- 油 20
- トマト 1個 千切

**作り方**

- ① 肉は酒で下味をつけておく。
- ② 油でにんにく、肉を炒める。
- ③ 玉ねぎ、人参を加えて炒める。
- ④ トマト、りんごを加えて、ひとひたになる量の水を加えて煮る。
- ⑤ じゃが芋を加える。
- ⑥ カレールーを加え、牛乳を加える。
- ⑦ ホワイトルーを加え、ミルクカレーの出来上がり。

じくら組さん トッピング

- ・米粉チーズ
- ・コーン
- ・かまぼく

★材料の単位はグラムです。

**幼児クラスの調理保育が完了しました!!**

クラス担任と事前に打ち合わせを重ね取り組みました。子ども達が楽しく活動できる様に各クラス工夫した調理保育ができました。

- すみれ組**... 泡立て器を使って生地作り。柔らかしながら生地を混ぜていました。
- ゆり組**... おにぎりの具材選びを楽しみ、にぎる力加減を調節しながらラップおにぎりを作りました。
- じくら組**... 包丁を使って食材を切って、透明のお鍋でごはんを炊く様子を見ました。