



令和8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、現在は子ども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。

◆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。でんぶ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。



◆ちらし寿司

寿司は「寿を司る」と書くことから縁起が良いとされています。見た目も華やかでお祝いにむいていて、具材のエビには「腰が曲がるまで長生き→長寿」蓮根には「穴から先が見える→将来の見通しが良い」錦糸卵には「黄身は金色、白身は銀色→財をなせるように」など子どもの健やかな成長や幸せを願う意味が込められています。



3月の給食献立
登場予定です

●●●●● おいしいレシピ ●●●●●

■かじきのさざれやき

幼児1人あたり
96kcal

【材 料】	
かじき	4切れ (320g)
酒	大さじ1
塩	少々
マヨネーズ	大さじ2
パン粉	大さじ2

【作り方】

- ① ボウルに酒、塩、マヨネーズ、を入れて、混ぜておく。
- ② ①にかじきを入れてあえる。
- ③ 天板にクッキングシートを敷き、②を並べる。魚の上にパン粉を振りかける。
- ④ オープン 220℃で 12～15分焼く。

◆ひとくちメモ◆

「さざれ」とは、小さい、細かい石という意味で、パン粉が細かな石のように見えることから名付けられました。

さくらぐみ リクエストメニュー

さくらぐみの子どもたちに卒園までに食べたい給食のリクエストを聞いて12月から3月までさくら組のリクエスト献立が、給食の献立に登場していました。

- ・カレーライス
- ・カレーうどん
- ・醤油ラーメン
- ・けんちん汁
- ・アップルパイ
- ・ごまバターサンド
- ・さつま芋ごはん
- ・三色ごはん
- ・コーンピラフ
- ・いも汁
- ・抹茶クッキー
- ・黒糖ちんすこう
- ・焼きそば
- ・スパゲティミートソース
- ・マカロニグラタン
- ・切干大根の煮物
- ・レモンバタートースト

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。子どもたちに会うと、「きょうの給食はなに？」と給食を楽しみにしている姿や「おいしかったよ」など感想を話してくれることがあります。

夕方になると玄関先でもお飾りを見ながら「きょう〇〇食べたんだ」と会話を楽しむ姿を目にすると、ご家庭でも食への関心が高く大切にしていることが伝わります。

引き続き、安心で安全な給食を作っていきます。

～一年間ありがとうございました。～