



食育だより



令和 7年 2月 28日発行 太宰府くじら保育園

一年を通して季節の給食を提供してきましたが、もう3月だなんて早くてびっくりしております。

年長さんにとっては卒園の月ですので、3月の献立は園児に特に人気のメニューを多く取り入れています。どんなメニューが好きか子ども達に聞いてみると、ポテトサラダ、焼きそば、カレーライス、ラーメン、フライドポテト、おにぎり、プリン、ジャムサンドなどが大人気でした！炭水化物が多めの結果でしたが、いつもは肉や魚、サラダもスープも何でもよく食べてくれます(^_^)

食育の日

3月の食育メニューは千葉県の郷土料理です！



◎いわしのさんが焼き

千葉県房総半島沿岸部に伝わる料理で、魚のすりみに味噌やしょうがで味付けをしてこんがり焼きます。

◎箱入りぼたもち

ぼたもちを一つ一つ丸めるのではなく、重箱に詰めて四角く作る伝統です。子どもが生まれて3日目に作って配る風習があったそうで、千葉県の一部では今でもこの風習が受けつがれているそうです。

3月が旬の食べ物

- 魚介類: さわら、さより、たい、あさり、ニシンなど
- 野菜類: 春キャベツ、新玉ねぎ、菜の花、にら、ふき、新じゃがいも、セリなど
- 果物類: いちご、キウイフルーツ、はっさくなど

美味しくて栄養たっぷりの旬の食材を食べましょう。

日本の食文化を知って楽しもう！！ ～ひなまつりってどんな日？～

3月3日はひな祭りです。ひな人形を飾って、ちらし寿司やひなあられを食べて楽しむご家庭も多いのではないのでしょうか。ひな祭りは古代中国の風習が伝わったもので、3月の初めは季節の変わり目で邪が入りやすいとされていたため、水で身を清めるものでした。日本に伝わったあとも、もともとは紙や草で人形を作り自分の病気や邪気をうつして川や海へ流す「流しびな」という風習がありました。そのあと行事が盛んになり、華やかなひな人形が飾られるようになりました。子ども達の幸せとすこやかな成長を願う行事です。

ひし餅やひなあられの色の意味

赤・白・緑が使われます。それぞれの色には次のような意味があるとされています。

赤(ピンク)・・・魔よけ

白・・・清らか・長寿

緑・・・芽吹き・健康

【3月3日ひな祭りメニュー】

- ひな祭りちらし寿司・鶏のてりやき
- ほうれん草の和え物・花麩のすまし汁
- おやつ・・・桜餅

