



2023年3月
ゆらりん仙川保育園
栄養士 山本奈緒美

厳しい寒さも少しずつ和らぎ、日に日に春の到来を感じられるようになりました。早いもので、今年度も残すところあと1ヶ月となりました。この1年で子ども達は、スプーンやフォーク、お箸が上手に使えるようになり、苦手な食材の入っているメニューでも完食出来ることが増え、大きく成長しましたね。また、食育活動では様々な食材に触れたり、クッキングで色々なものを作ったりすることができました。今年度も給食にご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。

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。

ひしもちには緑、白、ピンクの3色の餅を菱形に切って重ねたものを飾ります。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」を意味する説と、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」という意味が込められているという説があります。

3月3日は保育園でもひな祭りにちなんだ行事食を提供する予定なので楽しみにしてください。おやつと一緒に子ども達にひし餅の色について後者を伝える予定です。



リクエスト献立

3月は今年度卒園するチーム5の子ども達のリクエスト献立があります。

好きな献立や好きな食材、もう一度食べたいメニューを子ども達と一緒に決めました。

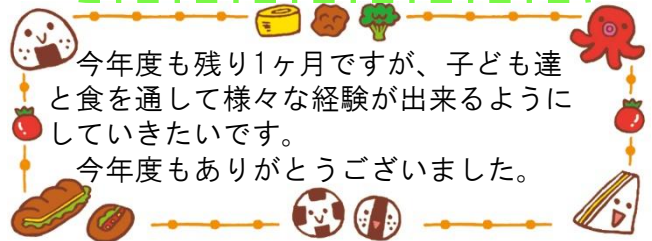
3月29日(水)

・ゆらりんまつりで食べたお弁当箱に入ったメニュー
・わかめごはん(おやつ)

3月30日(木)

・カレーライス・わかめのナムル・飛鳥汁・バナナ

☆3月の献立はこの二日間以外にも子ども達のリクエストで出たメニューがたくさん入った献立になっています。



今年度も残り1ヶ月ですが、子ども達と食を通して様々な経験が出来るようにしていきたいです。

今年度もありがとうございました。

<クラスの様子>

くまのみ組 ペんぎん組

今月は、くまのみ組とぺんぎん組一緒にブロッコリーとカリフラワー比べをしました。カリフラワーはあまり見慣れない野菜だったようで、始めは戸惑っている子もいました。それぞれの名前や色、形を説明すると、だんだんカリフラワーにも慣れ、自分から触りに行く姿も見られました。ブロッコリーは「みどりいろ！」カリフラワーは「しろ！」と色の違いにも気づいていました。房の部分を押してみたり、コロコロ〜と転がしてみたり、楽しそうに野菜に触れている姿がとても可愛らしかったです。

いるか組

サンドウィッチ作りをしました。先月は自分たちで生地をこねて成形まで行いましたが、今月はサンドウィッチ用の食パンを使用して、自分で具材をサンドして食べるという工程を行いました。保育者が見本を作りながら、チーズとジャムの二種類を作ってみました。みんな上手にパンとパンの間に具材をはさんで、ギュッと手で押しながら「できたー！」と喜んでいてとても楽しそうでした。今回は園庭にシートを敷いて外で食べました！いつもと違った雰囲気ワクワクしている様子が見られ、とても楽しいサンドウィッチ作りとなりました。

くじら組

シャーベット作りをしました。どのようにシャーベットが出来上がるのか実験も兼ねて今回はオレンジジュースと炭酸入りグレープジュースを使って行いました。氷と塩を混ぜた袋の中にジュースを入れた小袋を投入しみんなで振ったり揉んだりしました。段々固まってきたジュースに「固まってきたー！！」とみんな大興奮！！氷に塩を混ぜると急激な温度変化によってジュースが固まるんだよ！と説明するととても驚いていた様子でした。試食では、炭酸のしゅわしゅわ感はあまり残っていませんでしたが、自分達で作ったシャーベットはとてもおいしく感じられたようです。