



令和5年度 3月号

大将軍 いかりこども園

調理室だより R6.ユ29発行

春の暖かい日差しが感じられるようになりました。いよいよ、今年度も残りわずかとなりました。この1年で、大きく成長した子どもたちの姿に、うれしく感じております。

園での食事が、子どもたちにとって楽しい時間になるように、なかからも安全でおいしい食事を作っています。と思います。

今月の重点目標... **クラス別リクエストメニュー**
各クラスで一番人気のリクエストメニューを選んでもらいました。

またほんだ組には、グループごとにベスト1を相談して決めてもらいました。クラスの仲間と大好きな食事を囲んで、楽しい時間を過ごしてもらっています。

3月の食育予定

🍌 バナナ (バナナジュース)

🍌 お楽しみクッキング

🍌 シャーベット

🍌 カレー作り (具材選び)
ナン作り

3月3日🌸

ひなまつり

女の子の健康やかな成長を願う節句の行事です。

行事食には、春の旬のものが使われ、それぞれの料理や色には、縁起のいい意味が込められています。

ちらし寿し🌸

寿(ニヒボシ)を司(つかひどる)といふ意味があり、お祝いの席で食べるものといわれています。

- 海老... 脚が曲がるまで長生きしようね。
- かんかん... 将来の見通しがいい。
- 豆... 健康でまめに働き、まめに生きよ。ほだの意味があります。

はまぐりのお吸い物

2枚の貝殻をフはぐ部分がそれぞれに異なる為、ぴんぴん合うものは、対になっているもの以外にはありません。その様子から、「一生に一人の相手と連れ添うように」と娘の良縁を思う親の願いが、込められています。

ひしもち🌸

3色のおもちを下から緑、白、ピンクの順に重ねてひし形に切ったおもちです。

3色の意味は

- 緑... 長寿や健康、草萌える大地
- 白... 清浄、純白の雪
- ピンク... 魔除け、桃の花

ひしもちの意味は、「雪の下には緑の草が息を吹き始め、溶けかけた雪の残り大地には、桃の花が芽吹く」を表します。

緑「よもぎ」... 増血作用。
白「ひのえ」... 血圧を下げる。
ピンク「くちびしのえ」... 解毒作用。
という効果があります。

「一汁三菜」で栄養バランスの良い食事をつくろう!!

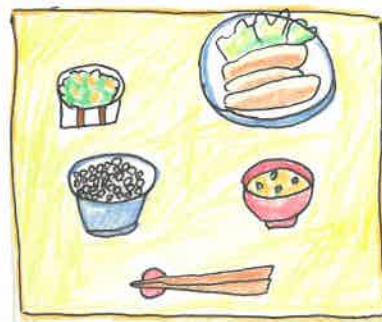
一汁三菜の食事は、主食の米を中心に、魚や肉、野菜、果物など、さまざまな食材を組み合わせた食事。炭水化物、たんぱく質、脂質のバランスが整った理想的な食事といわれています。

副菜

野菜、きのこ、海藻類、果物など。ビタミンや無機質を多く含みます。

主食

ごはん、パンめんなど。炭水化物を多く含みます。



主菜

魚、肉、卵、大豆。たんぱく質を豊富に含みます。脂質も含みます。

汁物

足りない栄養素や水分を補います。

白身魚のおろし煮🐟

1人当たり 116kcal

〈材料4人分〉

- かゆい 4切 揚げ油
- 片栗粉 10g

- くちしろうゆ 7g (1cc)
- サリム 5g (1cc)
- 砂糖 3g (1cc)
- 大根 70g 片栗粉 2g

〈作り方〉

- ① かゆいに片栗粉をまぶし揚げます。
- ② 大根は皮をむいておろしにします。水はまらせます。
- ③ 鍋で大根おろしに①の調味料を入れて水はごと煮合わせ、飛ばすまで煮ます。
- ④ ③に水溶き片栗粉でとろみをつけ、揚げたかゆいにかけてから、できあがり。

※ 大根おろしを煮る時、水分が少なくなれば足して大丈夫。

※園でも、一汁三菜の食事を取り入れています。

最近では、肉や脂質の摂取量が多くなっているため、栄養バランスが崩れてきているとされています。一汁三菜の食事を一度見直してみよう。