



【令和2年 3月】

社会福祉法人 香楓会 小野路保育園

ゆりぐみさん
ご卒園おめでとうございます！

春になり、入学式や進級式を迎える子どもたちは新しい生活にワクワクしていることでしょう。この1年を通して振り返ると、子どもたちには様々な成長が見られました。

子どもたちの人生にとって、幼児期は「食習慣」を決める第一歩となる大切な時期です。幼児期の「食育」が目指すのは、まず「食べることが好きになる」こと。4月から小学校に上がる子ども、進級する子ども、好き嫌いせずモリモリ食べて、いろいろなことに取り組むエネルギーに変えていってほしいと願っています。



【3月3日・桃の節句】

3月3日はひな祭り、桃の節句とも言います。この日は昔から、年間の節目の行事としてお祝いしてきました。女の子がいる家ではひな人形や桃の花を飾り、ごちそうを食べ、子どもが健康に成長しますようにと願います。



ひな人形には、身代わりに災いを受けるとい役割があり、桃の花を飾るのも厄除けの意味があるとされています。



【ひな祭りにちなんだ食べ物】

- ◆ひなあられ .. ひな壇に飾るお菓子で、蒸した餅を乾燥させ、油で揚げたから砂糖をまぶしたもの。「桃色・緑・黄・白」の四色は、春夏秋冬をあらわしています。
- ◆ひしもち .. ひし形に切ったお餅で「白・緑・赤」に重なっていて、「雪がとけ、草が芽生え、花が咲く」という意味が込められています。
- ◆白酒 .. 昔は桃の花びらを浮かべたお酒が飲まれていましたが、次第に白酒や甘酒が飲まれるようになりました。

★★ひな祭りには、家族みんなで女の子の成長をお祝いしましょう！★★



【献立紹介】...3/10(火)ゆりぐみリクエスト給食のメニューです♪

☆ 豆乳スープ ☆

《 材料 》	(作りやすい分量)	①じゃがいもとにんじんはいちよう切り、玉ねぎは薄切り、白菜は7mm幅×2cm長さ程度に切る。
じゃがいも	1個	②鍋に1Lの水(分量外)とじゃがいも、にんじんを入れて火にかけ、軟らかくなったらコンソメと残りの野菜を入れ、好みの硬さまで煮る。
玉ねぎ	1/4個	③料理酒と豆乳を加え、加減を見ながら塩を加えて味を整える。
にんじん	1/8本	※豆乳を入れると、牛乳よりさっぱりしたコクが出るのでぜひお試しください！
白菜	1/8個	
コンソメ	小さじ1/2	
料理酒	小さじ2	
塩	ひとつまみ	
調整豆乳	100cc	

※幼児1人分の栄養量※

(エネルギー/36kcal、たんぱく質/1.0g、脂質/0.5g、Ca/11mg、/ビタミンB1/0.03mg食塩相当量/0.59g)