

給食だより

2024年



春明保育園
栄養士 寺嶋雅子

春のあたたかな日差しが心地よく、過ごしやすくなってきました。

らいおん組は保育園生活残り一か月となりました。今月の献立はらいおん組からのリクエストメニューを取り入れています。たくさん遊んでたくさん食べて、楽しい毎日をご過ごしてください。

ひな祭りのいわれ

その始まりは中国といわれています。中国では3月上旬の巳の日に水辺で身を清め、桃花酒（とうかしゅ）を飲んで厄除けをする習慣がありました。形代（かたしろ）として身代わりの小さな人形を作り、それが災難を引き受けてくれると考えられていました。その人形に、感謝と供養の気持ちを込めてご馳走をするようになったのが、祭りの始まりとされています。



ひなまつりにまつわる食べ物



◎**菱餅**・・・菱形のお餅を重ねたもの。よもぎを入れた緑の餅（厄除け）、菱の実を入れた白い餅（清浄）、クチナシ色素を入れた赤い餅（厄除け）の3色で、健やかに育ててほしいという願いが込められています。赤・白・緑の菱餅は、「雪の下には新芽が芽吹き、桃の花が咲いている」という春の情景も表しています。

◎**ひなあられ**・・・関西風は餅を砕いて揚げたあられですが、関東風は米粒をあぶったものが原形です。

◎**白酒**・・・もち米、みりん、米麴、焼酎などで作ったにごりのあるお酒です。本来は、桃が百歳（ももとせ）に通じるため、桃の花びらを浮かべた「桃花酒」を飲んでいましたが、江戸時代に白酒ができて定着しました。

◎**はまぐりの潮汁**・・・はまぐりのお吸い物で3月3日に磯遊びをして魚介類をそなえたなごりです。はまぐりなどの二枚貝は対の貝殻しか合わないため、何事にも相性のよい相手と結ばれて、仲睦まじくすごせるようにとの意味があります。

◎**ちらし寿司**・・・えび（長生き）、れんこん（見通しがきく）、豆（健康でまめに働ける）など、縁起のいい海の幸、山の幸を彩りよくちらしたお寿司です。

調理の工夫で好き嫌いを克服

子どもは、匂いや食感、味、見た目など、五感で好き・嫌いを感じています。どんなふうに「嫌い」なのかを知ると、対処することもできます。例えば子どもが苦手な青菜はゴマやかつお節、納豆、マヨネーズなどの和え衣で味を変えたり、のりやしょうがなど子どもの好きな物を添えたりするのもおすすめです。また、乳児期から栽培や買い物、クッキングを体験すると、興味や関心が高まって、「食べてみたい」という意欲につながります。食材との楽しい出会いが「好き」になっていくきっかけとなります。

