



# 3月 給食だより

令和5年3月1日発行  
両国・なかよし保育園 栄養士

3月は卒園式があります。赤ちゃんだった頃から、園の食事を食べてきた年長さんの姿を見ると「本当に大きくなったなあ」と感じます。ほかのクラスの子ども達も色々なものが食べられるようになりました。みんなで元気に進級しましょう。

## ひな祭りの食べ物

ひな祭りの食べ物は女の子のお祭りらしくカラフルで華やかです。見た目が良いだけではなく、それぞれ大切な意味が込められています。

**ひし餅**：3色ひとつひとつに子どもが健やかに育ってほしいという願いが込められている。  
桃→生命、白→雪、緑→木の芽

**ひなあられ**：もとはひし餅をくだいて作られていた。関東と関西では味、形が異なる。



## 菜の花のツナマヨ和え

### 【材料】子ども5人分

- ◎なばな…50g
- ◎チンゲン菜…100g
- ◎きゅうり…50g
- ◎コーン…25g
- ◎ツナ…40g
- ◎マヨネーズ…大さじ1
- ◎塩…小さじ1/3 ◎しょうゆ…小さじ



### 【作り方】

- ①菜の花は1cm幅に切り、茎と葉に分ける。茎が太い場合は縦半分に分ける。チンゲン菜は1cm幅、にんじん、きゅうりは千切りにする。
- ②鍋に湯を沸かして塩を加えて、菜の花の茎を先に入れ後から葉を入れて茹でる。水にさらして水気を切る。
- ③にんじん、チンゲン菜も茹でて水気を切る。
- ④食材をボウルにいれてマヨネーズ、しょうゆで味付けをして混ぜる。  
※ツナの汁気は事前に切っておきましょう。

マヨネーズと和えることで菜の花の苦味を抑えられ、チンゲン菜も加えて食べやすさもアップします。



## すみれ組、ひまわり組 食育活動

ひまわり組では、今年度を通して行った“稲作り”の集大成として収穫した「玄米」を使って“おにぎり作り”をしました。事前に自分達で具材を決めておき、楽しみながらおにぎりを握りました。自分達で作ったおにぎりを持ってお散歩に出かけました。  
すみれ組では“パフェ作り”の食育活動を行いました。三角巾とエプロンを身に付けてグループごとに協力してフルーチェを混ぜたり、トッピングをしたりして楽しみました。



おにぎり作り



パフェ作り

## ★ 食育集会 ★

### 2月食育集会【大豆について知ろう】

2月の行事と言えば“節分”ですね。鬼を退治する時に必要なものが「大豆」です。2月の食育集会では、「大豆」が色々な加工方法で姿を変えて食品になることを知りました。5歳児クラスでは煎り大豆を使って“きな粉作り”をし、おはぎにつけて味わいました。昼食時には、大豆から出来ている食材を見つけ楽しみながら食事をしていました。

