



3月給食だより



令和8年3月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

寒さの中にも、少しずつ暖かい日が差し、日中はポカポカした春の陽気が感じられるようになってきました。今年度も残りわずかとなり、卒園や進級が近づいてきました。給食もひな祭りやひまわり組のリクエストメニューなど盛りだくさんです。楽しくごはんを食べて、元気いっぱい過ごしましょう。



3月3日はひな祭り

3月3日は“ひな祭り”です。桃の花がきれいに咲くことから“桃の節句”ともいいます。子どもたちの成長と幸せを願い、ひな人形や桃の花をかざり、ちらし寿司などのごちそうを食べてお祝いをします。

ちらし寿司

縁起のよい食べものをふんだんに使うことで将来の健康と幸福を願います。ちらし寿司のえびには“長生き”、れんこんは“見通しがきく”、豆は“健康でまめに働ける”という縁起担ぎがあります。



ひし餅



ひし餅は赤・白・緑のひし形のもちを重ねたものです。基本的にはこの3色ですが、黄色やオレンジ色を加えて5段や7段にするなど、地域によってさまざまです。

ひし餅の色にも意味があり、赤は桃の花、白は雪解け、緑は雪解けあとの新緑を指します。これらの色は、健やかな子に育ってほしいという願いが込められています。

はまぐりの潮汁



はまぐりは“貝殻同士がぴったりと合わさるものは2つとない”ことから縁起物とされ、お吸い物などにいれてお祝い膳としていただけるようになりました。

ひなあられ



ひなあられには赤・緑・白の3色のものと、赤・緑・白・黄の4色のものがあります。それぞれに意味があり、願いが込められていると言われていいます。

3色のものは赤が生命、緑は木々の芽吹き、白は雪を表しています。

4色のものはそれぞれの色が“春・夏・秋・冬”を表し、1年を通して健康と幸せを願うという意味があります。

1年を振り返ってみよう！

この1年でさまざまな食材やメニューを知り、食事のマナーやみんなで食べる楽しさを経験することができたと思います。卒園・進級に向けてできるようになったことを振り返ってみましょう。



食事の前に手を洗うことができた



ただし姿勢で食べることをできた



よく噛んで食べることをできた



好きな食べものが増えた



食事のあいさつができた



料理のお手伝いができた

保育園おやつ メロンパントースト

材料

- 食パン（8枚切） 1枚
- バター 7g
- 砂糖 小さじ1
- 薄力粉 8g
- 牛乳 小さじ1
- グラニュー糖 適量

作り方

- ①バターを常温にもどす
- ②バターに砂糖を加え、なめらかになるまで混ぜる
- ③②に薄力粉を加え、混ぜる
- ④③に牛乳を加え混ぜる
- ⑤④を食パンに塗り、グラニュー糖をまぶす
- ⑥オーブンやトースターで焼き色がつくまで焼く

