

3月 給食だより

令和6年3月1日
かすみ台第二保育園
栄養士 富永 奈々

今年度も残すところあと1カ月となりました。ランチルームが始まり、子どもたちとのかかわりが増えたことで、「おきゅうしょくのせんせい〜！」と話しかけてくれる子どもたちに毎日癒されています。食事の面でも、この1年で少しずついろいろなものが食べられるようになってきたり、自分の食べられる量がわかるようになってきたりと成長を感じています。

今月は、ゆり組さんのリクエストメニューとなっています。保育園での給食も残りわずかです。たくさん食べて、みんなで楽しく過ごしましょう！



保育園の人気メニュー♪

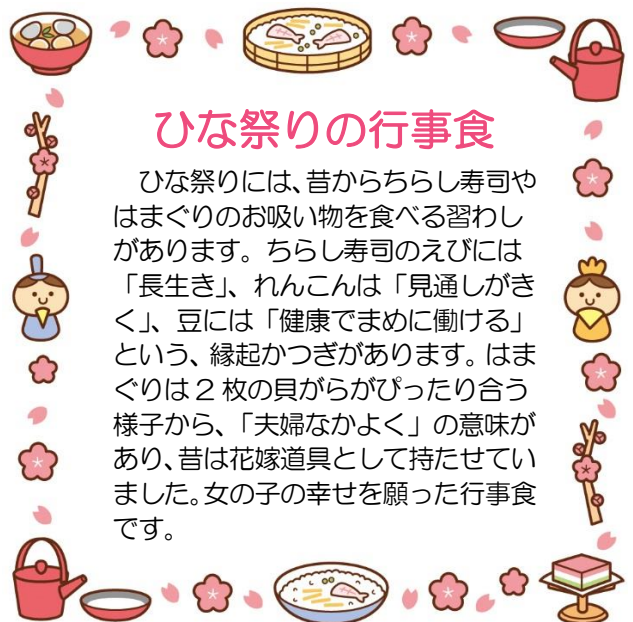
★マシュマロおこし★

【材料】

- マシュマロ
1袋(90g)
 - 無塩バター 5g
 - コーンフレーク
180g
- ☆お好みでグラノーラや
ポン菓子を入れても
美味しいです(^)

【作り方】

- ①フライパンでバターを溶かす
(中火〜弱火)
- ②バターが溶けたらマシュマロを入れて溶かす
- ③マシュマロが溶けきったら弱火にしてコーンフレークを入れる
- ④手早くよく混ぜ、パットにあけて押し固めながら形を整える
- ⑤冷めたら食べやすい大きさにカットする

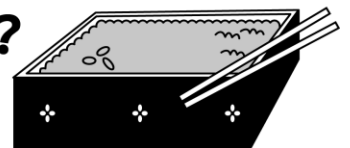


ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物食べる習慣があります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。

どうしてお祝いの日には「お赤飯」なの？

誕生日や、入学、結婚などのお祝いをするときに、日本では「赤飯」を食べることが多いですね。皆さんのお家ではどうですか？



お赤飯のルーツは「赤米」（外側の赤い米）。日本に伝えられた当初の赤米は、はじめのうちはあまり実がならず、とても貴重なものでした。そのため、「ハレの日」（行事や神事を行うときのこと）の神様へのお供えものにしていました。豊作を祈ったり、感謝したり、家族などの健康を祈る際に用いられたわけです。

その後、普段の日を意味する「ケの日」にはかたいお粥のようなものを食べ、特別な日（ハレの日）には「赤米」を混ぜてかためのご飯にして食べるようになりました。赤飯のことを「おこわ」ともいいますが、これはかたいご飯のことを強飯（こわめし）といったことからきています。ハレの日に赤飯を食べるのは、こんな風習から生まれました。

やがて赤米が手に入らなくなり、かわりにあずきやさざげを混ぜるようになりました。

家族が囲む祝いの膳にいつも並ぶお赤飯は、米作りの歴史をさかのぼる、昔からの習わしです。これからも、ずっと残したい風習だと思います。

感謝

