

給食だよ！ 3月

ひな祭り: 3月3日の桃の節句

女の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いをします。

◆菱餅について◆

菱餅は古代中国の節句で母と子が健やかであるように、と食べていた母子草のお餅です。それが日本に伝わりよもぎ餅になり、江戸時代に菱(池や沼に自生する水草)を入れた白い餅が、明治時代にくちなしを入れた赤い餅が加わって3色となりました。それぞれに、健やかな子に育ってほしいという願いがこめられています。3色を重ねる順番で春の情景を表現しています。下から緑・白・桃色の順番で、「雪の下には新芽が芽吹き、桃の花が咲いている」様子です。この3色はひな祭りの色として定着しています。



桃色(赤色): 赤いくちなしの実には解毒作用があると言われる。赤は魔よけの色。

白色: 子孫繁栄、長寿、純潔を願う。

緑色: 強い香りで厄除け効果があるよもぎ餅。健やかな成長を願う。



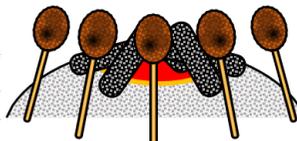
2022/3/1
しおかぜ認定こども園



今月の郷土料理: 福島県(3/15)

《会津ソースかつ丼》大正時代から親しまれてきた会津庶民の味。昔から地元会津の人々に親しまれ、伝統とさえ言えるソースカツ丼です。ごはんの上に千切りキャベツを敷き、その上にソースに浸したトンカツをのせます。会津でカツ丼といえばソース味のカツ丼があたり前だそうです。戦後、洋食屋さんから広く作られるようになったと言われてはいますが、その由来はまだ解明されていないようです。

《しんごろう》半つきのご飯を丸めて串にさし、じゅうねん味噌を塗って炭火で香ばしく焼いた素朴な郷土料理です。「じゅうねん」とは「エゴマ」のことで、会津地方では「食べると十年長生きする」と言われていることから、エゴマを「じゅうねん」と呼んでいます。



今月の給食: 中華あんかけそば(3/31)

＜材料: 子ども1人分＞

- ゆで中華麺…100g
- 豚肉…20g
- むきえび…20g
- 油…1g
- 白菜…30g
- しいたけ…10g
- 人参…10g
- 木耳(乾)…2g
- コーン…10g
- 中華スープの素…3g
- しょうゆ…2g
- 生姜…1g
- 片栗粉…3g
- 水…100cc

＜作り方＞

- ①木耳を水で戻し、細く切る。
 - ②野菜を食べやすい大きさに切る。
 - ③フライパンに油を敷いて温め、肉、えびを炒めて火が通ったら①②も加えて炒める。
 - ④③に水を入れて一煮立ちさせ、火が通ったら味付けする。
 - ⑤片栗粉を少量の水(分量外)で溶き④に入れてとろみをつける。
 - ⑥ゆで中華麺をさっと茹でて湯切りをしたら、器に盛り⑤をかける。
- ★中華麺は、フライパンでこんがり焼くか、炒めてもおいしく食べれます！

クッキング

つき組: 恵方巻

ご飯をのせすぎて「巻けなーい…。」と、つき組さん！海苔の残りをつぎ足してなんとか完成しました。恵方巻を食べ、豆まきをして、邪気を払うことができました！



ほし組: おにぎり

好きな味を選んでラップで握り、海苔を巻きました。「晩御飯にも作る！」と張り切っていました。作ってみたかな？



3月のクッキングはみんなでできるといいね！



(株)LEOC
スタッフ

もう少しですみれ組のみなさんとは、お別れですね。「ごちそうさま！おいしかったよー！！」のあいさつが、とても嬉しかったです。小学校へ行ってたくさん食べて頑張ってくださいね。

すみれ組: ブラウニー

みんなでつくる予定でしたが、感染症予防のため、職員が作り見学をしました。チョコレートが解ける様子等を見守り、出来上がりを楽しみに待ちました。濃厚なブラウニーに仕上がっていました。



☆お知らせ☆ 食事アンケートの結果をまとめたものを裏面に載せています。日々の家庭での食事の様子、悩み等を知ることができました。また、たくさんの嬉しい声をきくこともでき、とてもうれしく思います。お忙しい中、ご協力ありがとうございました。

食事アンケートの集計結果(回答率77%)

● 食事は誰としますか？

- ◎朝食 ①子ども+母親 ②子どものみ ③家族全員

理由：父親は早く仕事に出る、朝しか家族がそろわない、忙しい、時間が合わない、離乳食をあげるため、父親は食べない 等

- ◎夕食 ①家族全員 ②子ども+母親 ③子ども+祖父母等

理由：なるべく一緒に食べる、家族の時間、両親の帰りが遅いため、時間が合わない、楽しく食事をしてほしい、父親は仕事で遅くなる、一緒に食べることが習慣

○「共食」とは何でしょうか。家族や友人、地域の人などみんなで一緒に食卓を囲んで食べることです。「共食」をすると、食事のマナーや食文化を伝えられます。家族と一緒に食事をする機会を増やし、食事の時間を楽しみましょう。

● 朝食は食べていますか？

- ◎朝食喫食率（毎日食べると答えた人）：97%

理由：習慣、習慣にしたい、大切、お腹がすく、当たり前、調子が出ない、1日元気に過ごすため、食べない選択肢はない

- ◎時々食べる：3% 食べない：0%

理由：起きてから時間がたたないと食べない

○朝ごはんを食べると、良好な生活リズムを作ることができる他、1回の食事で食べ過ぎることが少なくなり、肥満や生活習慣病の予防にもつながります。数人ですが時々しか食べない人もいます。時間に余裕をもって起きたり、家族が食べていれば、食べることが当たり前になってきます。子どもたちが自然に朝ごはんを食べることができるよう、家族みんなで取り組んでみましょう。

● 食事の内容について

◎朝食：ごはん、パンを中心に食べている家庭が多いようです。主菜・副菜を合わせている家庭は3割程度で、汁物を摂らない家庭は約半分…。忙しい朝は、簡単に済ませてしまう家庭がたくさん見られます。

◎夕食：ほとんどの家庭で、主食・主菜・副菜・汁物の整った食事ができているようです。一汁三菜（一汁二菜）にすることで、バランスよく食べられます。

○バランスの良い食事とは、1日3食決まった時間に食べることを基本に、**体を作る食べ物（肉、魚、卵、乳製品等）・力が出る食べ物（米、パン、麺、芋等）・体の調子を整える食べ物（野菜、きのこ、果物等）の3色（順に赤、黄、緑）そろった食事を摂ること**です。

● 食事をする環境について

◎テーブル+椅子で食事をする家庭が約8割でした。

◎テレビを消して食事をする家庭・テレビを見ながら食事をする家庭は、ちょうど半ずつでした。

○理想は、テレビを消して食事をするのですが、夕食の

時間には、楽しいテレビ番組がたくさんあって…という家庭も多いと思います。

毎日ではなくても☆曜日は『NOテレビDAY!』と決めて、家族との会話を楽しみながら食事をする時間を作りましょう。

● 食事のマナー・偏食について

◎園内でも、箸や茶碗の持ち方等、声をかけながら気をつけるようにしています。食事は、相手に不快感を与えないというマナーを学ぶ場でもあります。ご家庭でもご協力よろしくお願いします。

◎野菜やきのこ、硬いもの、甘いもの…苦手なものは様々です。苦手なものがあることは仕方ないので、「食べないから出さない」ではなく、一緒に食卓を囲み、おいしく食べている姿を見せてあげましょう。



● 食事のマナー・偏食について

◎園内でも、箸や茶碗の持ち方等、声をかけながら気をつけるようにしています。食事は、相手に不快感を与えないというマナーを学ぶ場でもあります。ご家庭でもご協力よろしくお願いします。

◎野菜やきのこ、硬いもの、甘いもの…苦手なものは様々です。苦手なものがあることは仕方ないので、「食べないから出さない」ではなく、一緒に食卓を囲み、おいしく食べている姿を見せてあげましょう。

● 食事で気をつけていること

◎健康で元気に過ごせるよう、バランスや味付けに気をつけたり、大きくなって困らないように、マナーに気をつけたり、家族に食物アレルギーがあってもなるべく同じものをと、各家庭の思いがこもった食事に感動です。

● 給食についてのご意見、ご質問等

◎給食の味の濃さを知りたい。

→大人が食べて、薄いなと思う程度の味付けです。給食だよりにレシピを載せているので参考にしてくださいね。

◎便秘が改善できる、子どもが食べやすい料理を知りたい。

→汁物にたっぷり野菜を入れると食物繊維を取りやすくなります。また、野菜やフルーツは皮のまま、ビスケットなら全粒粉入りにしてみましょう。

◎お箸はいつから使うの？

→園では園児の様子を見ながら、れんげ組の2月ごろから練習を始めます。個人差はありますが、少しずつほし組に向けて練習をします。

◎子どもがよく食べるメニューのレシピがほしい。家でも作ってみたい。

→給食だけでなく、クッキング時のレシピもあるのでぜひ医務室へ！

◎栄養が偏りがち。便利なアイテムを知りたい。

→丼ものやラーメンは忙しい時の味方！ 雑菜やカット野菜を上手に組み合わせましょう。

・カップ麺→袋麺…野菜とお肉を入れて煮込みラーメン鍋。

・レトルト丼、カレー→カット野菜やお浸しを副菜に。

・インスタントのみそ汁等→フリーズドライの野菜を追加。

組み合わせ次第でバランスが良くなります。手作りだけがすべてではありません。力を抜いて、簡単に…。たまにはそんな日があってもいいんです！ちなみに我が家では…？真夏にエアコンの設定温度を低くして「今日は寒いな。」とぼやき、『鍋』にする日だってありますよ。

◎バナナが苦手な困る。

→バナナは簡単に食べれるフルーツなので、食べてくれないと大変ですよ。ですが、食べさせようと無理強いしても、食べれるようにならないことが多いので、少しずつ慣らしていきましょう。

◎食べるより、しゃべる。

→きつと食事の時間が楽しいのだと思います。一日の出来事を話したり、ご飯の味についてだったり…。「最初の15分は黙って食べる」などのルールを決めてみるのはどうでしょうか？

◎たくさんの嬉しい声もいただきました。

・いつも手の込んだ料理をありがとう。

・家ではメニューが偏りがちなので給食に助けられている。

・毎日バランスの取れた給食に感謝しています。

・いつも給食がおいしいと言っている。

・給食幸せ！

・家では好き嫌いを言うが、給食では完食しているようで、うれしく思う。

・クッキングで作ったものを休みの日に作ってくれた。次も楽しみにしててお手伝いをする意欲につながっていると思う。

