

## 給食だより

暖かさを感じる日が多くなりましたね。早いもので今年度も最後の月になりました。きりん組の皆さんはもうすぐ保育園を卒園し、小学校入学です。この1年たくさんの行事や食育活動を通して子どもたちとふれあい、成長を間近で見られた事を嬉しく思います。これからも給食が子どもたちの楽しみの1つであり、食べ物への興味をもってもらえるようにしていきたいと思います。

今月は『桃の節句』があります。きれいなひな人形を飾って白酒やひしもちなどをお供えし、子どもたちの無病息災を祈る行事です。3日にはちらしずしやひなあられなど行事食の予定なので楽しみにしてくださいね。

### ひなまつりにまつわる食べ物

桃と白酒…桃には魔よけの力があるといわれていて、桃の花を愛で桃の花を浮かべた酒を飲み、桃の葉を入れたお風呂に入って無病息災を願い白酒は桃のお酒とあわせて紅白として祝福をあらわしています

ひなあられ…野外で神様を祭るときの、保存食として作られたのが始まりといわれています。お米を蒸して乾燥させたものを煎ってふくらませて食用の色粉などで色をつけたもので春夏秋冬を表す「桃色・緑・黄・白の4色」がもともとの色だったようです。1年の四季を通じて健康でいられますようにという願いが込められています。

### 菜の花を食べて春をかんじよう！

菜の花は春に出回る食材のひとつです。ビタミン類や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌で食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛い菜の花、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみてください。

### 春野菜を食べよう！

寒さに耐え、冬の間エネルギーをしっかりとため込んだ春野菜は、冬眠状態からの再生をうながす“気付け薬”です。体の新陳代謝を盛んにする旬の気のエネルギーがいっぱい詰まっています。新玉ねぎ、新じゃがいも、新にんじん、春キャベツなど子どもたちが食べやすい物を献立に取り入れるといいですね。