



網干保育園 給食だより

令和4年 3月

☆おやつ ◎手作りおやつ

3月	10時のおやつ	3時のおやつ
1	水	ウエハース
2	木	スキムヨーグルト
3	金	スキムヨーグルト
4	土	ラムネ菓子
6	月	ミレービスケット
7	火	スキムヨーグルト
8	水	スキムヨーグルト
9	木	スキムヨーグルト
10	金	スキムヨーグルト
11	土	ラムネ菓子
13	月	もも缶
14	火	スキムヨーグルト
15	水	スキムヨーグルト
16	木	スキムヨーグルト
17	金	スキムヨーグルト
18	土	ラムネ菓子
20	月	せんべい
22	水	ミレービスケット
23	木	スキムヨーグルト
24	金	スキムヨーグルト
25	土	ラムネ菓子
27	月	せんべい
28	火	ウエハース
29	水	せんべい
30	木	ミレービスケット
31	金	せんべい

給食目標：寒さに負けない体をつくる

食べることに自信を持つ

友だちや保育者と楽しく食事をする

旬の食材：さわら 帆立貝 しんこ いかなごき煮
キャベツ アスパラガス なら 菜の花
わかめ いちご

♪ひなまつり♪ 〈3月3日〉

女の子の節供として祝われている「ひなまつり」は「ひな節供」「桃の節供」とも呼ばれ、ひな人形を飾り、桃の花、白酒、菱餅、ひなあられなどを供えます。その始まりは中国で、3月の最初の巳（み）の日に身を清め厄除けをする風習がありました。「形代（かたしろ）」として身代わりの小さな人形をつくり、その人形に、感謝と供養の気持ちを込めてごちそうをするようになったのが、まつりの始まりとされています。



★ひなまつりにまつわる食べもの★

桃：中国伝来の思想として、桃には魔よけの力があるという考えがありました。桃の花を愛で、桃の花を浮かべた酒（桃花酒(とうかしゅ)）を飲み桃の葉を入れたお風呂に入って無病息災を願いました。

白酒：江戸中期からは、白酒が好んで飲まれるようになりました。

菱餅：赤いもちにはクちなシ、白いもちには菱、緑のもちにはよもぎが使用され、厄除けや健康の長寿を願いました。

ひなあられ：お米を蒸して乾燥させたものを煎ってふくらませ、食用の色粉などで色をつけたものです。

菱餅やひなあられに見られる白・緑・桃の3色はそれぞれ、雪の大地（白）・木々の芽吹き（緑）・生命（桃）を表しており、この3色のお菓子を食べて自然のエネルギーを授かり、健やかに成長できると考えられています。

～家族と一緒に楽しい食事を～

☆みんなそろっていただきます ☆無理強いはいらない

☆食事時間にゆとりをもって ☆「おいしいね」と共感しあいながら

乳幼児は、親の食生活習慣をそのまま受け入れ、影響を大きく受けて育っていきます。会話のある楽しい食卓は、ただ栄養素を取り込むだけではなく、安心した心身をつくる大切な場所です。楽しく食事ができる環境をつくっていきましょう。