

4月



令和7年3月31日
田マーガレット保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます

柔らかな春の陽ざしに心和む季節、新年度になりました。4月は大人も子どもも、環境の変化が多い節目の月です。それぞれの環境に早く慣れて、楽しい毎日が過ごせると良いですね。保育園の給食では、多くの食体験と楽しい給食時間の確保等を目標に、スタッフ一同、安全でおいしい給食を目指します。健康な体づくりは毎日の食事の積み重ねが大切です。ご家庭と保育園が両輪となって、子どもたちの健やかな成長を見つめていきましょう。幼児期は、好き嫌いをなくすなど、正しい食習慣を形成するのに最も適切な時期です。入園・進級に伴いお子さまの食習慣についてもう一度、見直してみましょう。

春

美味しい！栄養もピーク！

旬の食材



ハウス栽培や養殖などで1年中手に入る食材も多くつつい忘れがちな旬。でも旬のものをちゃんと知っておきたい4つの理由！①美味しい②収穫量が多いので安くなる③栄養価が高い④その時期の身体に良い作用がある

例えば1年中手に入るじゃがいも、春しか手に入らない新じゃがは通常のじゃがいもに比べてビタミンCが4倍も多い！代謝が落ちているこの時期、旬の春キャベツは、肝臓の解毒作用を高めます

離乳食・幼児食ってなかなか進まなかったり思ったより量を食べてくれない時があるからこそ、少しでも栄養価が高い＆身体に嬉しい作用があるものを選んでほしいです。



たけのこの豆乳あん

《材料》4人分

たけのこ(ゆで)…200g
ボンレスハム…4枚
生姜…10g
グリーンピース…10g
調整豆乳…2カップ

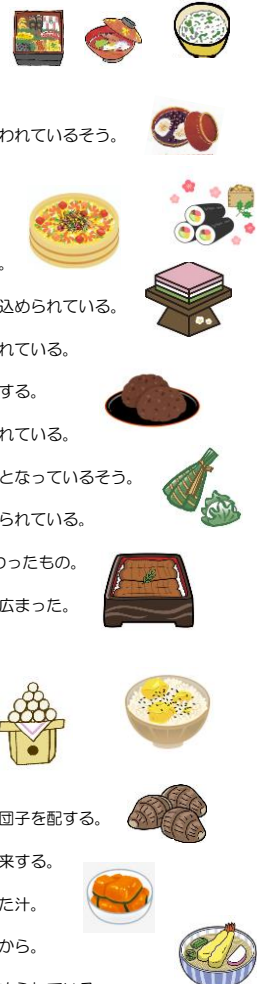
塩…2g
サラダ油…大さじ2
鶏ガラスープ…1カップ
片栗粉…小さじ2
水…小さじ4

《作り方》

- ① たけのこは2mmの厚さ、3cm位の長さ切る
- ② ハムは3cm位の長さの短冊切りにする
生姜は薄くスライスする
- ③ サラダ油で生姜、たけのこ、ハムを炒める
- ④ ③に鶏ガラスープと豆乳、塩、グリーンピースを加えてひと煮立ちさせる
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける

昔から伝わる日本の行事食

1. おせち(1月1〜7日)お正月
祝い事で神様にお供える「御節供(おせちく)料理」から由来する。
2. 雑煮(1月1〜7日)お正月
年神様へのお供えを雑煮に煮合わせたものを食べる文化からはじまった。
3. 七草粥(1月7日)人日の節句
春の七草が入ったおかゆを食べ1年間の無病息災を願う行事食。
4. お汁粉(1月11日)鏡開き
お供えしていた鏡餅を下げて食べる行事。小豆には魔除けの力があると言われていたそう。
5. 恵方巻(2月3日)節分
大阪の花街で商売繁盛を祈ったことから始まった行事食。
6. 福豆(2月3日)節分
魔除けの呪力があると言われる豆で、鬼(邪気)を払う伝統行事。
7. ちらし寿司(3月3日)桃の節句
縁起の良いと言われている様々な食材を使った、お祝いの席で食べる料理。
8. はまぐりのお吸い物(3月3日)桃の節句
はまぐりは仲の良い夫婦を表し、将来良い夫婦になるようにという願いが込められている。
9. 菱餅(3月3日)桃の節句
三色にはそれぞれ、赤：魔除け、白：長寿、緑：厄除け、の願いが込められている。
10. ぼた餅(3月20日頃)春分
ぼた餅とおはぎは同じ食べ物。ぼた餅ははるの花である「牡丹」から由来する。
11. 柏餅(5月5日)端午の節句
新芽が出るまで古い葉が落ちないカシワの葉は、子孫繁栄の願いが込められている。
12. ちまき(5月5日)端午の節句
関西地区ではカシワが育ちにくいことなどから、ちまきを食べるのが主流となっているそう。
13. たこ(6月21日頃)夏至
たこの吸盤のように、田んぼの根が大地に根付くようにという願いが込められている。
14. そうめん(7月7日)七夕
無病息災を願い「素餅(さくべい)」を食べる習慣が、そうめんに移り変わったもの。
15. うなぎの蒲焼(7月23日頃)土用の丑
「食すれば夏、負けずこなし」という日本初のコピーライティングから広まった。
16. 精進料理(8月15日)お盆
ご先祖様の霊や動物たちの霊に感謝する意味が込められている。
17. 菊酒(9月9日)重陽の節句
重陽の節句は、菊の花を飾り菊酒を飲んで不老長寿を願う。
18. 栗ご飯(9月9日)重陽の節句
重陽の節句が「くりの節句」とも呼ばれ祝われていた習慣から。
19. 月見団子(9月中旬頃)十五夜
豊作祈願や収穫祝い、健康や幸福という願いが込められた行事食。
20. 里芋(9月中旬頃)十五夜
十五夜は、供える側から向かって左手に里芋など秋の収穫物、右手に月見団子を配る。
21. おはぎ(9月23日頃)秋分
おはぎとぼた餅は同じ食べ物。おはぎは秋に咲く花である「ハギ」から由来する。
22. こと汁(12月8日頃)事の日
無病息災の願いが込められた大根、ゴボウ、里芋、こんにゃくなどを入れた汁。
23. かぼちゃの煮物(12月22日頃)冬至
栄養価の高いかぼちゃを食べ、寒さが厳しい季節も無病息災を願った風習から。
24. 年越しそば(12月31日)大晦日
うどんと比較すると切れやすいそばは「災厄と縁が切れる」との願いが込められている。



朝ごはんを食べよう！

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量が多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！

