



3月 食育だより

社会福祉法人 大阪水上隣保館
山崎保育園



まだまだ寒い日が続きますが、今年度も残りわずかになりました。子どもたちはこの一年で少しずついろいろなものを食べられるようになったり、嫌いなものを頑張って食べたりと成長を感じる場面がたくさんあり嬉しく思います。さて、3月にはゆり組さんのリクエストメニューを取り入れています。またお家で献立表をチェックしてみてくださいね。

栄養士 琴浦



～祝い事に欠かせない赤飯～

赤飯は小豆のゆで汁でもち米と小豆を蒸して赤い色をつけたおこわです。祝い事のときに赤飯をつくって食べたり配ったりする風習は、江戸時代から一般的になったといわれています。現在でもお食い初めや卒園式、誕生日、結婚式などの人生の節目を祝う食事として食べられています。また赤飯は地域によってもかわります。赤飯には、小豆以外にも甘納豆、くりやいもなどを入れる地域があります。また、もち米を染めるときに小豆のゆで汁ではなく、しょうゆや食紅などを使ったり、甘い味付けにしたりすることもあります。このように赤飯にも各地域によって違いがあります。赤飯の赤色は魔除けの色と呼ばれています。古代より赤は邪気を払う力があると言われていました。魔除けの意味を持つことから、もち米を赤色に染めた赤飯が祝い事に出されるようになったと言われています。保育園でも卒業・進級のお祝いに3月に赤飯が給食で出るので楽しみにしておいて下さいね。



～リクエストメニュー～



3月の給食にはゆり組さんにアンケートをとり好きなメニューを取り入れました。献立表に☆マークをつけているのでまた見て下さいね。



・好きな給食

- 1位 カレーライス
- 2位 牛丼
- 3位 唐揚げ



・好きなおやつ

- 1位 クッキー
- 2位 みかんゼリー
- 3位 一口ドーナツ
フルーツミックス

