

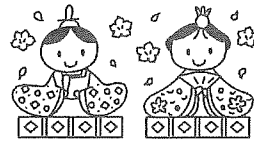
きゅうしょくだより 3月



牛窓ルンビニ保育園
令和7年度 3月



3月3日はひなまつり



ひな祭りの由来

ひな祭りは、女の子の健やかな成長と健康を願う行事で上巳の節句や桃の節句ともいわれています。
平安時代に貴族の間で行われていた、「上巳の節句」として、無病息災を願う祓いの行事が行われていて、この行事では、人形（ひとがた）に自分の災厄を託して海や川に流している行事がありました。またまごごのような「雛（ひいな）遊び」という人形を使った遊びが女の子の間で行われていました。これらの行事と遊びが長い年月をかけて結び付き、ひな祭りへと変化して行われるようになりました。ひな人形を飾る現在の形になったのは江戸時代以降となっているようです。
ひな人形は、子どもの身代わりに災いを引き受け、病気や事故から守ってくれると考えられており、女の子の幸せや災いに遭わないようにとの願いを込めて飾られます。

ひな祭りの行事食

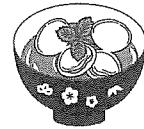
☆ちらしずし

ひな祭りには、ちらしずしがよく食べられています。黒、白、黄、青（緑）、赤の五色の食材を使って鮮やかに飾りつけます。
子どもと好きなように盛り付けさせると、一緒に調理を楽しめます。



☆はまぐりのお吸い物

はまぐりは、対になっている貝としか合わないことから、夫婦の仲のよさをあらわしています。また、旧暦の3月3日に磯遊びしていた風習から、貝を食べるようになったともいわれます。



一年間の食生活のふり返り

食生活を通して、さまざまなことができるようになりました。お子さんと一緒にどんなことができるようになったのか、振り返ってみませんか。

～☆できるようになったら、いろをゆりましょう☆～

●いろいろなものをたべた……………



●スプーンやはしをじょうずにつかえた……………



●のこさずたべた……………



●ぎょうじのたべものをたべた……………



●かぞくや ともだちと たのしくたべた……………

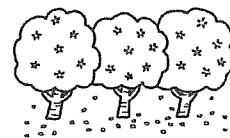


●おてつだいをした……………



★鶏肉の甘酢煮(人気メニュー)

材料	分量	作り方(幼児1人分)
鶏肉	55	① 鶏肉は料理酒につけておく。 ② ①の鶏肉に片栗粉をまぶし、170度の油で揚げて唐揚げにする。 ③ 調味料(しょうゆ、砂糖、酢、みりん)と水を鍋に入れてひと煮たちさせてタレをつくる。 ④ ②の鶏肉と③の調味料とごまをからめる。 ⑤ お皿に盛り付け、マヨネーズをかけてできあがり!!
料理酒	1	
片栗粉	5	
しょうゆ	4	
砂糖	2	
酢	2.5	
みりん	2	
水	4.5	
ごま	0.3	
マヨネーズ	2	



日	曜	献立名	朝おやつ	3時のおやつ	家庭でとってほしいもの
2	月	ごはん れんこんハンバーグ マカロニサラダ ほうれん草ソテー オレンジ	リッツ 牛乳	バウムクーヘン 牛乳	大豆・豆製品
3	火	ひな寿司 マゼアンサラダ チキンナゲット すまし汁 ミニゼリー	白い風船 牛乳	ひなあられ カルピス	野菜類
4	水	ごはん かに玉風玉子焼き 中華サラダ じゃがいものてりやき バナナ	きなこトースト 牛乳	ぜんざい 牛乳	肉類
5	木	麦ごはん 魚のおろし煮 小松菜のごま和え こんにゃくと根野菜のきんぴら オレンジ	クラッカーサンド 牛乳	コーンフレーククッキー 牛乳	海藻類
6	金	ごはん 豚肉のオイマヨ炒め 粉ふき芋 きゅうりのゆかり和え グレープフルーツ	乾パン 牛乳	芋けんぴ 牛乳	きのこ類
7	土	ミートスパゲティ オレンジ	動物ビスケット 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	野菜類
9	月	ごはん 魚のパン粉焼き 小松菜ソテー 切り干し大根のサラダ オレンジ	みかん缶 お茶	人参ケーキ 牛乳	大豆・豆製品
10	火	思い出遠足 ～お弁当の持参をお願いします～	カルソフトクッキー 牛乳	ワッフル 牛乳	
11	水	ごはん 豚肉のごま照り焼き 南瓜の甘煮 ほうれん草のおかか和え バナナ	えびせん 牛乳	カルシウムせんべい 牛乳	海藻類
12	木	ごはん ヤンニョムチキン ミルキーサラダ 中華風コーンスープ グレープフルーツ	ミロトースト 牛乳	黒ぼう 牛乳	魚類
13	金	かき玉うどん ちくわの天ぷら オレンジ	きなこまめ 牛乳	マーラカオ 牛乳	肉類
14	土	環境美化活動 給食無し お弁当の持参をお願いします。			
16	月	ごはん 魚の照り焼き ほうれん草の白和え ひじきの煮物 オレンジ	たまごせんべい 牛乳	ムーンライト 牛乳	大豆・豆製品
17	火	パン 鶏肉の唐揚げ ポテト ナポリタン イタリアンサラダ ミニデザート	せんべい 牛乳	Fe・Caプリン 牛乳	緑黄色野菜
18	水	ごはん 鶏肉のマーレード焼き きゅうり和え カレー春雨スープ バナナ	トースト 牛乳	丸ぼうろ 牛乳	きのこ類
19	木	ごはん はんぺんフライ コーンサラダ 小松菜のツナ和え グレープフルーツ	チョコイス 牛乳	ケーキ 牛乳	肉類
21	土	みそラーメン りんご	ポーロ 牛乳	レーズンパン 牛乳	魚類
23	月	カレーライス かにかまサラダ オレンジ	バナナカステラ 牛乳	まがりせんべい 牛乳	大豆・豆製品
24	火	ごはん 揚げ魚のあんかけ ポテトサラダ ナムル風煮浸し バナナ	フルーチェ お茶	肉まん 牛乳	きのこ類
25	水	パン ジャム(3上) 鶏肉とほうれん草のグラタ シーザーサラダ いんげんのおかか和え オレ	マカロニきなこ 牛乳	ゼリー 牛乳	魚類
26	木	豚丼 白菜のおかか和え バナナ	ビスコ 牛乳	レモンケーキ 牛乳	いも類
27	金	ごはん 厚焼き玉子 ごぼう揚げ 豚汁 グレープフルーツ	コーンフルーク 牛乳	焼きおにぎり 牛乳	緑黄色野菜
28	土	焼きそば オレンジ	マリービスケット 牛乳	雪の宿 牛乳	海藻類
30	月	ごはん 八宝菜 春巻き バンサンスー グレープフルーツ	かりんとう 牛乳	えびぼん菓子 牛乳	大豆・豆製品
31	火	ごはん 鶏肉の甘酢煮 ジャーマンポテ ミモザサラダ オレンジ	ジャムサンド 牛乳	チョコイス 牛乳	魚類

★鉄分強化牛乳に変わっています。