



給食だより 3月号

令和6年3月  
港区保育課

卒園する皆さん、おめでとうございます。



1年間の食生活を振り返って ～できることを増やしていきましょう～

- 食べる前には手を洗います。おもちゃ等は片づけて、食事に集中しましょう。
- 姿勢を正して座り、茶碗は手にもって食べましょう。
- 食の恵みに感謝しましょう。食べる前後の「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
- できるだけ様々な食品を食べましょう。好き嫌いせず、食べ慣れていきましょう。
- お手伝いをしましょう。お手伝いをするとよく食べてくれます。お米研ぎや、食べた後の茶碗を運ぶ等、できることを少しずつ増やしていきましょう。

## 日本の食文化

### 上巳(じょうし)の節供 (3月3日)

身を清める日として始まった上巳の日は、この時期に咲く桃の木が邪気を祓う能力を持つことに由来して「桃の節供」といわれるようになりました。この日、昔の日本の貴族は川辺で宴を催し、おはらいをしました。これが「流し雛」として、人形で身をなでて汚れをはらった後に川に流す習慣として各地に残っています。次第に人形を飾る風習が盛んになり、ひな人形が飾られるようになりました。



### 桃の節句にちなんだ米菓子

もち米を炒ったもの



米麴のあまさけ(米と米麴で発酵させた伝統的な甘味飲料)

【献立紹介】 ちらし寿司 (4人分)

材料	(g)	
白米	180	
米酢	12	A
砂糖	6	
塩	0.4	
(ご飯の具)		
人参	20	
れんこん	20	
かんぴょう	2	
三温糖	2	B
醤油	3.2	
だし汁	40	
(ちらしの具)		
卵	32	
油	2	
刻みのり	0.04	
絹さや	12	

(作り方)

- 1 かんぴょうは水で戻す。人参、れんこん、かんぴょうは小口切りにして、B(三温糖、醤油、だし汁)で煮る。
- 2 ご飯を炊く。炊き立てのご飯が熱いうちに、A(米酢、砂糖、塩)を加えて、うちわ等であおいで冷ましながら、さっくり混ぜる。人参、れんこん、かんぴょうをご飯に混ぜる。
- 3 フライパンに油をひいて、卵を薄く伸ばし、錦糸卵を作る。
- 4 絹さやは、サッと茹で冷まして細切りにする。
- 5 ご飯の上に錦糸卵、刻みのり、絹さやを散らす。

