



春を迎える食事

春の芽吹きを感じる時期となりました。3月で卒園を迎える皆さん、ご卒園おめでとうございます。

桃の節句

上巳の節句(じょうしのせつく)3月3日は、五節句の一つです。桃の花が咲く時期と重なり、桃の節句ともいわれます。桃は、早春に花を咲かせ、実を結ぶまでの生命力が強い植物です。古来より邪気を払う象徴とされ、上巳の節句に、桃の花を飾る習慣は、子どもの健やかな成長と無事を願う意味があります。

子どもの健やかな成長を願う日に、ハレの日の食事として、家族で同じ食卓を囲み、「ちらし寿司」や、「はまぐりの吸い物」をいただきます。

ちらし寿司 すし飯に縁起の良い食材を散らした華やかなお寿司です。

海老 … 長寿、腰が曲がるまで元気に

れんこん … 見通しの良い将来

豆 … まめに働き、健やかに過ごす

はまぐりの吸い物 二枚の殻がぴったりと対になって合う。良縁に恵まれる。



桃の節句の三色の餅(菱餅)は、緑・白・桃の色に健康、清浄、魔よけの願いを込めた行事食で、子どもの健やかな成長を祈って供えられてきました。

緑 よもぎ(草餅)に由来し、健康・厄除けを表す。

白 菱の実(または白い餅)に由来し、清浄・長寿を表す。

桃 桃の花の色にちなみ、魔除け、祝いを表す。



給食の一品

ひな祭りの定番 華やかな寿司飯！
子どもから、わ～！きれい！という歓声

ちらし寿司 (3人分)

ご家庭でもぜひ作ってみてください。

材料	(g)
白米	1合(150g)
米酢	大さじ2/3
砂糖	小さじ2
塩	少々

A

(ご飯の具)

人参	20
れんこん	20
かんぴょう	2
三温糖	大さじ1
醤油	小さじ1/2
だし汁	カップ1/5

B

(ちらしの具)

卵	1/2個
油	少々
刻みのり	適量
絹さや	3枚

(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。(薄く焼いた玉子を細く切る)
- 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。



甘酒 日本の伝統的な飲料。米と米麹を発酵させてつくる、ノンアルコールの栄養価の高い自然の甘さが特徴。



あられ うるち米やもち米が使われている菓子。

一汁三菜の食事 ～ご飯を中心におかずを合わせましょう～

一汁三菜は、日本の食文化を継承する、日本食の基本的な構成を示しており、この形に添って食事を整えると、PFC 比に沿った栄養バランスが整いやすくなります。それぞれのおかずには、役割があります。給食もこの形を基本に構成されています。主に、目安として、次のような役割が期待できます。

主食：ご飯（食事の中心となり、身体活動や脳のエネルギー源となり、身体も温まる）

汁物：味噌汁（水分補給に加え、野菜や海藻、大豆製品が他のおかずを補い副菜の役割も）

主菜：魚・肉・卵、大豆（たんぱく質、骨や筋肉、血液等の形成に関わる）

副菜：二品 野菜、海藻、きのこ類（ビタミン、ミネラル、食物繊維を補い、体の調整を整える）

3～5 歳



ご飯、ぶり大根、南瓜煮、キャベツサラダ、
小松菜の味噌汁、りんご

9～11 か月



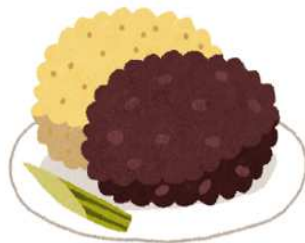
軟飯、魚みぞれ煮、南瓜煮、胡瓜
と玉ねぎの味噌汁

＊たんぱく質、脂質、炭水化物が、総エネルギーに占める割合は、日本人の食事摂取基準 2025 年(厚生労働省策定)に「PFC 比」で示されており、たんぱく質(P)13～20%、脂質(F)20～30%、炭水化物(C)50～65%とされています。



ぼたもち（牡丹餅）（4 人分）

	(g)
白米	80
もち米	40
小豆	20
三温糖	大さじ2
塩	少々



園では、おやつに、
いただきます。

小豆をゆでる(あんこをつくる)

- 1 小豆はサッと洗う。あく(渋み)とりのために、鍋に小豆と、水を豆の 4 倍程度の量を加えて強火にかける。茹で汁が濃くなったら茹でこぼす(ゆで汁を捨てる)。
- 2 小豆を鍋に戻し、ひたひたより少し多めの水を新たに加えて火にかける。沸騰したら中火にして、表面のあくを取り、水が減ったら差し水をして豆が軟らかくなるまで煮る。
- 3 小豆が柔らかくなったら、砂糖を数回に分けて加える。焦げないように火加減を調整しながら煮る。
- 4 塩を加えて水分を飛ばすようにして更に煮て、まとまるくらいの固さを目安にして火を止める。

ご飯を炊く

- 1 もち米と白米は研いで浸水させておき、一緒に炊く。炊飯器の目盛の一回より少し少な目の水量が目安。
- 2 炊き上がったご飯は、すりこぎ棒で、半分米粒が残る程度つぶす。
- 3 ラップを手のひらに広げて、あんこをのせて、つぶしたご飯をのせて、あんでご飯を包む。

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。お手伝いをすると興味をもち、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。

