



# 給食たより



河南町立中村こども園

令和8年2月27日

給食室

今年度もあと1ヶ月となりました。

保護者の皆さまのご協力で、1年間、美味しい給食を提供することができました。ありがとうございました。

来年度もよろしくお願いいたします。

少しずついろいろなものを食べられるようになったり、嫌いなものも頑張ってお腹いっぱい食べてよと報告してくれたり、乳児クラスはお皿がからっぽになったよ！という意味で、『ぴっかりん！』と、自慢げにお皿を見せてくれたり嬉しい出来事にもたくさん出会えた1年でした。

ご家庭では、いかがだったでしょうか？

食べる事は、お腹をいっぱいにするだけでなく、心を満たす要素も含まれています。家族で楽しく食べる、友達と楽しく食べる事などで、心の栄養も満たされていきます。

今のクラスの友達と、給食やおやつを食べる時間もあとわずかです。楽しく食べて欲しいなと願っています。

暦の上では3月。春がそこに来ていますね。

ただ、昼夜の寒暖差も大きく、昼は暖かなくても、朝夕はまだまだ寒く、体調を崩しやすい季節です。体調管理にはお気をつけください。

5歳児クラスは、園での生活も残りわずか、思い出がたくさん作れますように・・・。

## 子どもたちの様子・・・

3月、卒園までの日々は、5歳児のリクエストをなるべく多く取り入れた献立にしました。毎回の定番、カレーライス、今回も登場し、絶対食べたい！に選ばれていました。

昨年3月も、リクエストメニューを取り入れた献立にしてみたのですが、両年ともレーズンパンが

上がる事にびっくり。普段の給食やおやつにだと、『嫌い！』や『え～』という声が聞こえるのですが、パンになると食べたいと思うのは、不思議です。今年度の子どもたちからは、パン・食パン・レーズンパンと3種類出てきました。パン大好きな子どもたちです。楽しんで食べてくれるといいなと思っています。

| 3-5歳児  |       |      |      | 1-2歳児  |       |      |      |
|--------|-------|------|------|--------|-------|------|------|
|        | 給与栄養量 | 目標量  | 達成率% |        | 給与栄養量 | 目標量  | 達成率% |
| エネルギー  | Kcal  | 600  | 100  | エネルギー  | Kcal  | 499  | 93   |
| たんぱく質  | g     | 22.2 | 93   | たんぱく質  | g     | 19.1 | 89   |
| 脂質     | g     | 18.1 | 101  | 脂質     | g     | 16.5 | 102  |
| カルシウム  | mg    | 291  | 107  | カルシウム  | mg    | 294  | 126  |
| 鉄      | mg    | 2.6  | 100  | 鉄      | mg    | 2.1  | 88   |
| ビタミンA  | μg    | 191  | 90   | ビタミンA  | μg    | 172  | 85   |
| ビタミンB1 | mg    | 0.35 | 106  | ビタミンB1 | mg    | 0.30 | 103  |
| ビタミンB2 | mg    | 0.44 | 116  | ビタミンB2 | mg    | 0.42 | 131  |
| ビタミンC  | mg    | 42   | 200  | ビタミンC  | mg    | 36   | 171  |

ひな祭りは、ひな人形やももの花を飾り、ひなあられなどを食べて、幸せを願う行事です。平安時代にさかになった、3月3日に身についたけがれを流す厄よけの行事と、貴族の女の子が人形で遊ぶ「ひいな遊び」が結びついたものといわれています。

### 七段かざり

人形と道具を7段にかざります。1段目のだいらびなは、多くは向かって左におびな、右にめびなですが、逆にならべるところもあります。



### ◆ひな祭りのたべもの

#### ● 白酒

白くにごって、どろっとした甘いお酒。むかしはももの花びらをうかべ、厄よけとして飲まれていました。子どもはノンアルコールの甘酒(あまざけ)を飲みましょう。



#### ● ひなあられ

関西風は餅をくだいて揚げたあられですが、関東風は米粒をあぶったものが原形です。



#### ● ひしもち

ひしがたをした餅。上から赤、白、緑の順に重ねます。赤は蕨よけ、白はさよらかさ、緑には厄よけの意味があり、すこやかに育ってほしいという願いが込められています。



#### ● はまぐりの潮汁(うしおじる)

夫婦の仲のよさをあらわす、はまぐりを湯や酒で蒸し塩で味をつけたお吸いものです。はまぐりなどの二枚貝は対の貝殻しか合わないため、何事にも相性のよい相手と結ばれて、仲睦まじくすごせるようにとの意味があります。



#### ● ちらし寿司

えび(長生き)、れんこん(見通しがきく)、豆(健康でまめに働く)など縁起のいい海の幸、山の幸をいろいろよくちらしたお寿司です。

