



## 給食だより 3月

幼保連携型認定こども園  
やまびこ保育園

寒さの中にも少しずつ春の暖かい日差しを感じられるようになりました。今年度も最後の月になりましたね。来月には進級し、またひとつお兄さん、お姉さんになる姿を楽しみにしています。そんなお兄さん、お姉さんになる子ども達に、食べ物や食べ物に関わる人に対して感謝の気持ちを持ってもらうために、今月は「感謝の気持ちを持って食べよう」というテーマです。

### <感謝の気持ちを持って食べよう>



食べる前の「いただきます」、食べた後の「ごちそうさまでした」を言っていますか？この2つの挨拶にはたくさんの意味が込められています。まず1つ目は「食べ物そのものへの感謝の気持ち」です。肉や魚、卵は命があるものだと思われやすいですが、野菜や果物などの植物も生きています。食材すべてに命があって、それをいただいているという感謝の気持ちを持ちましょう。



2つ目は「食事を提供するまでに関わったすべての人への感謝の気持ち」です。食材を育てている人、収穫して運ぶ人、食材を売っている人、そして料理を作った人。たくさんの人が関わって食事をすることができます。すべての人たちに感謝の気持ちを持って「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶をしましょう。



また、たくさんの命や携わってくれた人の為にも、好き嫌いなどせず、なんでも食べるようにしましょうね！

### <今年のまとめ>

今年度の給食だよりはこれで最後です。いろいろなテーマがありましたが、印象に残っているテーマはありますか？「朝ご飯を食べて元気になろう」「食事のマナー」「夏野菜について」「地元の食材を知ろう」「食べ物のグループ分け」など幅広いテーマをお伝えしてきました。来年度も子どもたちに必要で大切な話をテーマにして食育を行っていきたいと思いますので、よろしくお祈りします！

### <さくら組からのリクエストメニュー>

さくら組の皆さんご卒業おめでとうございます！今月はさくら組からのリクエストメニューを取り入れています。楽しみにしててくださいね！

- ◆3/4 グラタン ◆3/5 揚げ餃子 ◆3/12 鶏の唐揚げ、フライドポテト
- ◆3/14 カレー ◆3/17 若布のスープ ◆3/26 カレーコロッケ

### <<3月の郷土料理(埼玉県)>>

## みそポテト

### (起源)

埼玉県秩父地方では古くから畑作が行われてきた。収穫したじゃが芋のうち、小ぶりなものを田舎裏で焼いて味噌だれを塗ったのが始まりと言われています。農家では農作業の間に「小屋飯(こぢゅうはん)」として食べられていましたが、現在ではおかずやおやつとして食べられています。



### <材料 4人分>

・じゃが芋	400g	・小麦粉	30g	・揚げ油	適量
・味噌	30g	・砂糖	30g	・料理酒	小さじ1
・みりん	小さじ1	・水	大さじ1		

### <作り方>

- ① じゃが芋を乱切りにし、水にさらす。
- ② 小麦粉と水を混ぜて、少し緩めの衣を作る。じゃが芋の水気を切り、衣をつける。
- ③ 180℃に熱した油でじゃが芋を揚げる。
- ④ 調味料を全て鍋に入れて混ぜ合わせ、煮詰めてたれを作る。
- ⑤ ③のポテトにたれをかけて出来上がり。

今月の食育は3日(月)から7日(金)の予定です。

### 2月の食育より ～節分について・大豆について～

- ・節分は冬から春へと季節が変わる、季節の変わり目のことで、良い1年になるように豆をまいて厄を払います。
- ・節分に恵方巻を食べることで運を呼び寄せるとされています。
- ・豆は炒り豆の他にも豆腐やあげ、納豆、おから、きなこ、味噌など様々な姿に形を変えている、身近な食べ物です。

節分の行事を園やお家で楽しんだようで、興味を持って話を聞いていました。「恵方巻食べたよ！」「鬼にむかって豆まきましたよ！」など楽しそうに話をしていました。豆腐や味噌などの写真を見せながら「豆はいろんな姿になるね」と話すと、「給食で出てるね！」「これ知ってる！」と元気に返事が返ってきたので、お家でも豆の仲間について話してみてくださいね。



2月は  
カレーうどん、きのこの照り焼きハンバーグ、  
ポップコーンが人気でした！