



# 3月給食だより

令和4年2月28日  
認定こども園  
聖ヶ丘保育園  
こども未来学舎



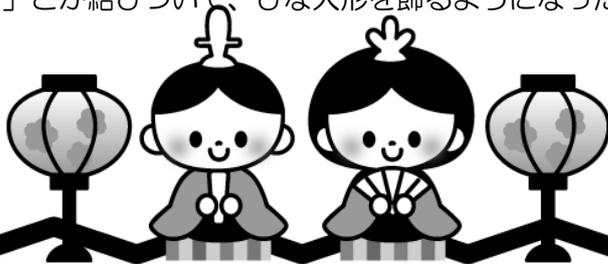
桃の蕾もふくらみはじめ、春がゆっくりと近づいてきています。早いもので、今年最後の月。子どもたちが一年間で目覚ましく成長していくことに嬉しさを感じます。

ゆき組のお友達はすっかりお兄さん、お姉さんの顔になりました。卒園しても聖ヶ丘保育園での給食の味を思い出に、これからの食生活を楽しく健康的に過ごしてほしいと思っています。

3月3日のひなまつりは、桃の花の時期であることから「桃の節句」とも言われます。もともとは中国から伝わってきた習慣です。古代中国は、3月最初の巳(み)の日にお払いをする習慣があり、身についた汚れを洗い流し、身を清めて、災いや病気をまぬがれようとしていました。

この習慣が奈良時代ごろ日本に伝わり、やがて紙や草で人形を作り自分の汚れを移し、川や海に流す「流しびな」という習慣になりました。

その後、人形も装飾的になり、平安時代、貴族の娘たちの人形ごっこ、「ひいな遊び」とが結びついて、ひな人形を飾るようになったそうです。



## ひなまつり

縁起物がたくさん入った  
「ちらし寿司」

ひな祭り以外にもおめでたい日の料理として、よく食べられているのがちらし寿司です。先の見通しが良くなるれんこんや、腰が曲がるほどの長寿を象徴する海老、黄身と白身で金銀の財宝を表す錦糸卵など、縁起の良い食材がたくさん入っています。彩りが華やかなひな祭りの定番メニューです。

《 保育園児1人あたりの栄養摂取量 》

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	
						A ( $\mu$ gRE)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)		
乳児	基準量	472	19.1	13.3	218	2.2	188	0.26	0.29	20	1.5未満
	給与量	469	18.2	13.5	215	1.8	116	0.25	0.38	18	1.7
幼児	基準量	574	23.0	15.9	259	2.5	213	0.31	0.36	22	1.8未満
	給与量	569	20.9	17.9	165	2.1	157	0.31	0.36	23	2.2

☆食物アレルギー児には、医師の指示書に沿った代替食又は除去食を提供します。

