



3月給食だより

令和5年2月28日
 認定こども園
 聖ヶ丘保育園
 こども未来学舎

早いもので今年度も残すところあと1か月となりました。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。18日は卒園式ですが、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います。

また、今月の給食は人気メニューをたくさん取り入れた献立としました。楽しみにしててください。



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風習です。古代中国では、3月最初の巳(み)の日にお祓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免れようとしてきました。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写し、川や海に流す『ながしびな』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。現在のような段飾りは、江戸時代から盛んになり、また3月3日に決まったのもこの頃です。『流しびな』の習慣は今も鳥取県などに残っています。



- ・ひなあられ...ひなあられの緑・黄・白・桃色の4色は、それぞれが四季を表し、「1年を通じて健康でいられますように」という願いが込められています。
- ・ひしもち...ひし餅の3色は桃の花・雪・若草を表し、「冬が去り春が訪れる」という意味があります。
- ・はまぐり...一对の貝が他の貝とは決して合わないため夫婦円満の縁起物とされています。
- ・白酒...中国では桃の邪気をはらう神聖な木とされ、上巳の祝いに「桃」を浮かべた酒を飲む習慣があり、日本でも桃は魔よけとして使われたそうです。

☆はまぐりは2枚で一对となっており、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。このことから、良い夫婦を表しています。昔、女の子がお嫁に行く時に、はまぐりのようにいつまでも夫婦仲良くという意味合いで、花嫁道具のひとつとして持たせていたそうです。

《 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 (μgRE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)		
乳 児	基準量	478	19.1	13.3	218	2.2	188	0.26	0.29	20	1.5未満
	給与量	480	18.0	15.2	218	2	126	0.28	0.40	19	1.6
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	575	21.0	20.0	182	2.2	162	0.33	0.38	25	2.1

☆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。