

# 給食だより ~3月号~



令和8年3月1日  
高石保育園

3月になりました。卒園・進級を控えた季節で、今月は、卒園式や進級お祝い会、お別れ遠足など、イベントがたくさんあります。4月の頃と比べると、身体も心も大きく成長している子ども達。苦手だったものが食べられるようになったり、お箸やスプーンを上手に持てるようになったり。食事以外のことについてもできるようになったことがたくさんあるかと思います。この機会に、お子さんの成長を振り返ってみてはいかがでしょうか。



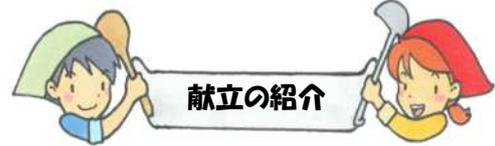
## 旬の食材

### ●のらぼう菜

川崎市の伝統野菜で、多摩区や麻生区で多く生産されています。甘みのある軟らかい食感が特徴で、くせが少なく食べやすい野菜です。

“みんな美味しい!郷土の味レシピコンテスト”のおかず部門にてグランプリを受賞した「川崎春巻き」、同じくおやつ部門にてグランプリを受賞した「のらもっば」を献立に取り入れました。

どちらも“のらぼう菜”を使用しています。



## 献立の紹介

### ●ぼたもち

春のお彼岸に合わせて、取り入れました。お彼岸は、年に2回(3月と9月)、お墓参りやお供えをしてお先祖様を供養する期間です。

お彼岸には、仏壇に「ぼたもち」や「おはぎ」をお供えする風習があります。春に美しく咲くぼたんの花をイメージして作るのがぼたもちです。

保育園では、米ともち米を混ぜて炊き、軽くついて丸めて、まわりにあんこや黄名粉をまぶして手作りしています。



## らいおん組さんの リクエスト献立を提供します!

3/17

もうすぐ卒園を控えているらいおん組さん。これまで色々な給食を食べてきました。食べるのが大好きで、意外にも“酢の物”が好きといった声が多いです!!

「今日の給食なにー?」や「給食おいしかった!」と声をかけてくれたり、給食室をのぞいて「今日はカレーだ!」と喜んでみたり、給食に興味津々な姿がとても嬉しかったです。

さて、保育園の給食をとおして、これまで「食べる楽しさ」を伝えてきましたが、小学校に通うようになって、「食事=楽しみ」という意識でいてもらえるように、3月はらいおん組さんのリクエスト献立を提供することにしました。

らいおん組の子どもたちは、話合いの中でたくさん希望を出してくれました。希望ができるだけかなえられるように、らいおん組の子どもたちとたくさん考えました。そのおかげで、栄養満点でみんなの大好きが詰まった楽しいメニューに決まりました。ぜひ楽しみにしてみてください!

### 【らいおん組リクエスト献立】

はちみつサンド、鶏肉の立田揚げ、マカロニサラダ  
春雨スープ、清見柑

## 3月3日は“ひなまつり”

### ●ひなあられ

色とりどりのひなあられには、「春・夏・秋・冬、1年を元気に過ごせますように」という意味があるとされています。



### ●ひしもち

下から、緑・白・桃色の3色です。緑色のもち「健康」、白色のちは「清らかさ・子孫繁栄」、桃色のちは「魔よけ」の意味をもっています。



### ●はまぐり

はまぐりは、対になっている貝だけがぴったり合うことから、「よいご縁がありますように」という願いがこめられています。

