

# きゅうしょくだより

こども未来局  
保育子育て推進部

令和6年3月 中原保育園

## 旬の食材

### さわら

魚へんに春と書いて鱮（さわら）、冬から春が旬の魚です。成長に従い「さごし」「なぎ」「さわら」と名前が変わる出世魚です。さわらは60cm以上と大きいので、切り身で売られていることが多いです。

## 新献立

**なったまパスタ**： あおな 青菜の「な」と たま 玉ねぎの

「たま」から名前を付けたました。

**ベルデコロッケ**： 青菜が入ったコロッケです。

イタリア語やスペイン語で緑をベルデ（ヴェルデ）といいます。



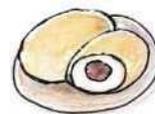
## 献立の紹介

春のお彼岸に合わせて、「ぼたもち」を取り入れました。

3月のお彼岸には「ぼたもち」、9月のお彼岸には「おはぎ」をお供えます。お赤飯と同様に小豆の赤い色は邪気を払うとされ、ご先祖様への敬意や感謝の気持ちを伝えるといわれています。

春に咲く牡丹（ぼたん）に見た目が似ていることから「ぼたもち」という名前になったといわれています。

3月1日はひなまつりの行事食です。どうぞお楽しみに。



## こんなお話をしてきました

ご家庭でも話題にして  
みてくださいね

### 5月

～マナーを守って楽しく食べよう～  
栄養士が見本を示して、よい姿勢で食べる大切さを伝えました。



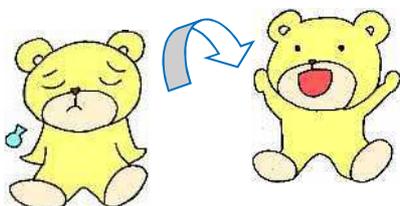
### 6月

～丈夫な身体を作るために～  
カルシウムのカルちゃんが登場してカルシウムたっぷりの牛乳を紹介しました。



### 9月

～丈夫な身体を作るために～  
朝ごはんをしっかり食べたクマちゃん  
と少ししか食べなかったクマちゃん。  
クマちゃんはどうなったかな？  
ゆり組さんは朝ごはんが少しだとお昼までパワーが続かない、と分かっていました。



朝ごはんは  
大切だよー

### 11月

～箸の使い方・魚を食べてみよう～  
箸で小さなスポンジをつまんで練習しました。ゆり組さんとひまわり組さんは厚紙の模型で魚の食べ方を学び、給食では骨を取りながら食べました。



きれいに骨  
だけになって  
います！



このほかにも毎月旬の野菜を紹介しました。朝、八百屋さんから配達された野菜を栄養士が携えていちご組さんからゆり組さんまで巡回し、見たり触ったり、給食を楽しみにしていました。