

きゅうしょくだより

令和8年3月

古川保育園



旬の食材と献立



●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「のらもつぱ」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



春のお彼岸に合わせて、「ぼたもち」を取り入れました。彼岸は、年に2回（3月と9月）、お墓参りやお供えをしてご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。



ひなまつりにまつわる食べ物

3月3日は、「桃の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。

桃の節句につくられる行事食には、桜餅、ひなあられやはまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。

〈ひなあられ〉

主に桃色・緑色・黄色・白色の4色でそれぞれ四季をあらわしているといわれます。

～おやつは「食事の一部」です～

発育・成長の盛んな乳幼児期のこども達。体が小さい割にはたくさんの栄養が必要になりますが、こどもの胃は小さくて一度に多くの量を食べることができません。そこで、3回の食事の他に「軽い食事」として「おやつ」を食べます。内容は、取りきれない栄養を補うものと考えて、発育に必要なたんぱく質・ビタミン・ミネラルの豊富なものを取り入れるとよいですね。

1年間ありがとうございました。



こどものおやつ 3つのポイント

1日に1～2回時間を決める

⇒ おなかのすくリズムをつくることで、こども達は健やかに育ちます。

だらだら食べず量を決める

⇒ 袋ごとではなく、お皿に盛ると食べ過ぎが防げます。

甘い物やスナック菓子は控えめに

⇒ おにぎり、ふかし芋、小魚、ヨーグルト、果物などがおすすめです。カルシウムや食物繊維など、不足しがちな栄養素を補えるものを選びます。