



令和 8 年 3 月 号
 社会福祉法人 国立保育会
 国立保育園
 園 長 中澤 ゆう子
 調理担当 栄養士

だんだんと日差しが暖くなり、春の訪れを感じる季節となりました。早いもので、今年度も残り一か月。心身共に大きく成長した子どもたちも、もうすぐ進級、卒園を迎えます。食を通して、子どもたちの成長を保護者の皆さまとともに見守ることができたことを、心より感謝申し上げます。

～3月の食育目標～成長を喜び、食べることを楽しむ。

ひなまつりメニューやリクエストメニューなどの行事食を通し、友だちと共に食事することの喜びを味わえるよう取り組みます。



ひな祭りのちらし寿司

ひな祭りのお祝いに欠かせないちらし寿司。その具によく使われる、えび・れんこん・豆などの食材は、縁起のいいものと言われており、それぞれに子どもたちの長生きや勤勉さを願う特別な想いが込められています。ひな祭りに食べるちらし寿司に、ぜひ入れてみてはいかがでしょうか。

- ◎えび……えびのように腰が曲がるまで長く生きる。
- ◎れんこん……はるか先まで見通しが利く。
- ◎豆……マメに働いて仕事がうまくいく。



春野菜

スーパーや八百屋さんなどで見かける、菜の花や山菜などの春野菜には、独特の苦みがあります。この苦味が、体に良い作用があるのをご存知ですか？老廃物の排出を促したり、新陳代謝を高める効果があります。また、カリウム、カルシウム、ビタミンなどの栄養も豊富です。体調を崩しやすい季節の変わり目ですが、春野菜に含まれる栄養素が体調を整えてくれます。春野菜の中でも菜の花、たけのこ、アスパラなどは、食べやすいのでおすすめです。油で炒めたり、お浸しにするなど、シンプルに調理してもおいしくいただけます。



鯖の梅ネギ焼き

- ★材 料★ (子ども2人、大人2人分)
- ・さわら 6切 (大人2切・子ども1切)
 - ・長ネギ 1/2本
 - ・梅干し 15g
 - ・酒 大さじ1/2
 - ・みりん 大さじ1
 - ・醤油 大さじ1/3

★作り方★

- ① 梅干し、ねぎ、調味料を合わせ、魚を入れ漬け込む。
- ② ①を魚の上へのせ、オーブンやフライパンで焼き、完成。



みりんが多めに入り照りのある仕上がりです。春のお祝いのひなまつりにもいかがでしょうか