

きゅうしょくだより

令和8年3月 なかのしまのぞみ保育園

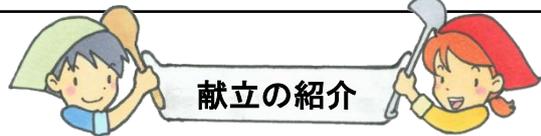


旬の食材と献立

●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「のらもっぱ」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。



ひなまつり



ひなまつりは3月3日の「桃の節句」に行われる女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。

旧暦の3月3日頃は、桃の花が咲く時期であることから一般的に「桃の節句」とも呼ばれるようになりました。歴史は古く、3月上旬の巳の日に災いを人形に移して厄払いをする風習から「流し雛」が生まれました。やがて豪華なお雛さまを家に飾るようになり、女の子の災いを人形に受けてもらい、健やかな成長を願ってお祝いするようになりました。

【ひなまつりの食べ物】

ひしもち



下段の緑色は木の芽、中段の白は雪、上段の桃色は生命を表しています。

ひなあられ

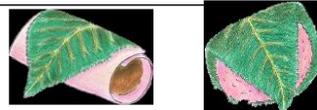


元々は、ひし餅を砕いて作っていました。関西のあられは丸くてしょっぱく、関東のものはお米の形で甘いのが特徴です。

はまぐりのお吸い物

はまぐりは2枚の貝殻がぴったりと合い、ほかの貝殻とは決して合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。女の子が良縁に恵まれ、幸せになるようお願いを込めてお吸い物でいただきます。

桜もち



桜もちには小麦粉で出来た関東風（江戸風）の「長命寺」と、もち米を蒸して乾燥させた道明寺粉を使った関西風（上方風）の「道明寺」の2種類があります。

出典：農林水産省 Web サイトより一部加工

(https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/wagohan/articles/2302/spe14_03.html)

恵方巻作り（2月3日(火)）

幼児クラスで恵方巻づくりを行いました。子どもたちは具材に興味を示しながら巻く工程を楽しみ、難しさを感じつつも「自分で作れた」という満足感を味わっていました。その達成感から食への意欲が高まり、友だちとの会話も弾み、普段は食が進みにくい子も嬉しそうに食べ進める姿が見られました。巻きにくさや食べにくさはありましたが、自分で作った恵方巻に満足し、完食する子が多かったことが印象的でした。

パン・スープ作り（2月19日(木)）

ののはな組では、一年間続けてきた玉ねぎの皮むきの経験を生かし、パンと玉ねぎスープ作り挑戦しました。これまでの積み重ねによって集中して作業する姿勢や、友だちと譲り合う協調性が育ってきたこともあり、子どもたちは調理の工程に落ち着いて、そして意欲的に取り組んでいました。

パン作りでは、生地がまとまっていく感触や、発酵してふくらむ様子に興味を示しながら、自分の手で丁寧にこねていました。成形の時間も、それぞれが好きな形をじっくり考えながら取り組み、焼き上げの際には給食室の大きな鍋や道具を見学し、完成を楽しみに待つ姿が見られました。

玉ねぎスープ作りでは、これまでの経験が自信につながり、皮むきも迷いなく進める姿が印象的でした。炒める香りや煮えていく様子に「いいにおい」「早く食べたい」という声があがり、型抜きした人参を加えたスープは、普段は苦手な子も残さず飲むほど好評でした。

出来上がったパンは「ふわふわでおいしい」と笑顔で味わい、自分の手が役に立つ実感や、友だちと協力して作る喜びを感じられる時間となりました。

味噌作り（2月27日(金)）

たいが組では、昨年9月に仕込んだ味噌がついに完成し、開封の儀を行いました。大豆をつぶしたり混ぜたり丸めたりしながら仕込んできた味噌は、時間と手間をかけて発酵し、子どもたちが積み重ねてきた経験がこの日にしっかりと形になりました。

5か月ぶりに樽を開けると、仕込んだ当初の薄い茶色から濃い茶色へと変化した味噌を見て、「色が変わってる!」とよく覚えている様子が見られました。かき混ぜるとふわっと広がる香りにも興味を示し、自分たちの手で作った味噌の仕上がりを確かめるようにじっくりと観察していました。

この日は、全園児と職員にもおすそ分けをし、きゅうりや茹でた人参につけて味わいました。自分たちで作った味噌は格別だったようで、どの子も嬉しそうに食べ進めていました。

たいが組の味噌は、今月のお別れ会（3月27日）でも活躍します。子どもたちのリクエストメニューとして味噌ラーメンを提供するほか、3月の給食ではさまざまな献立で全園児がたいが組の味噌を味わう予定です。時間をかけて育てた味噌が、みんなの食卓を彩る特別なひと皿になりそうです。