

3月 給食だより

早いもので、今年度も残すところあと1か月になりました。

日に日に寒さも和らいできましたが、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。元気に春を迎えるために、3度の食事をきちんと食べて規則正しい生活をしましょう。

～3月3日はひな祭り～

古来中国から伝わった五節句の1つで、「上巳じょうしの節句」のことだそうです。また、桃の花の時期であることから「桃の節句」ともいわれており、女の子の健やかな成長や幸せを祈る日です。

ひな祭りにまつわる食事

ちらし寿司

具材には様々な意味があります。

- ・海老…腰が曲がるまで長生きする
- ・蓮根…遠くまで見通せる
- ・錦糸卵…白身と黄身で金銀財宝を表す
- ・豆…マメに働ける

甘酒

長寿と厄除けの意味があります。

古来中国では桃香酒という「白酒」を飲んでいましたが、子どもでも飲めるアルコール不使用の甘酒が飲まれるようになりました。

菱餅・ひなあられ

3色にはそれぞれ意味があります。

- ・赤…桃の花・魔除け
- ・白…雪・清浄
- ・緑…草や芽吹き・健康

「緑の芽が白い雪の中から出て、桃の花が咲く」という春の訪れを表しています。

ハマグリのお吸い物

ハマグリは二枚貝であり、貝同士がぴったりと重なるほど同じ形であることから、貝の内側に絵を描き、「貝合わせ」という遊びをしていました。また、1つの貝に2つの身があることから仲の良い夫婦という意味があります。

給食は、

- ・鮭ちらし寿司
- ・鶏のごま味噌焼き
- ・菜の花のおかかあえ
- ・花麩のすまし汁

おやつは、

- ・三色ゼリー

です



～1年を振り返って～

□朝食を食べて登園し、

食事の前に手洗いをした

□感謝の気持ちをこめて、

「いただきます」と

「ごちそうさま」が言えた

□姿勢をまっすぐ保って、食べた

□よく噛んで食べた

□みんなで楽しく食べた

いくつできたかチェックしてみてください



～リクエスト献立👏～

◎きりん組の子どもたちから給食のリクエストを聞きました！！

『カレーライス、グラタン、唐揚げ、チーズハンバーグ、鮭のコーンマヨ焼き、鶏肉の塩焼き、ピビンバ、ハヤシライス、納豆和え、ポテトサラダ、中華きゅうり、ひじきの炒め煮、ゆかり和え、切干大根のサラダ、コーンスープ、コンソメスープ、中華スープ、赤だし、石狩鍋、抹茶ういろろ、ココアプリン、ホットケーキ、わかめおにぎり、ミルククリームサンド、ピザトースト、ボンデーナッツ、かめろんぱん、肉まん、がんばってねクッキー、果物、玄米フレークスナック、カスタードパイ』この中から厳選された献立が、3月の献立に入っています。楽しみにしてね😊

～二十日大根って何？～

現在、プランターで二十日大根（別名ラディッシュ）を育てています。二十日大根という名前ですが、実際は収穫までに30～60日ぐらいかかり、3月頃から晩秋と長期の収穫が可能です。また、見た目はかぶのようですが大根を品種改良したもので、葉は大根に似ているのが特徴です。色は赤をはじめ紫や黄など豊富で、また栄養価も高く、血圧の調整をしてくれるカリウム、便秘予防の食物繊維、骨や筋肉を構成するカルシウム、抗酸化作用のあるビタミンCなどの様々な働きがあります。簡単に栽培ができますので、ぜひご家庭で育ててみてはいかがでしょうか。