3月 給食だより

かわまた認定こども園

ぽかぽかと日差しが暖かく感じられる季節となり、今年度も最後の月となりました。毎日の食事の中でも、食べられるようになったものがあったり、食べられる量が増えたりと成長を感じられるところもあったのではないでしょうか。年長さんにとっては残りわずかな給食の時間となりますので、みんなで楽しく過ごしてもらいたいと思います。

3月3日は「ひなまつり」

女の子の節句として祝われている「ひなまつり」は、「ひなの節句」、「桃の節句」とも呼ばれています。ひなまつりの食べ物や、お供え物にはちらし寿司やはまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられ、甘酒(白酒)などが上げられますが、それぞれの料理や色にも縁起の良い意味が込められています。

ひしもち、ひなあられ

桃色は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」の意味があり、女の子が健やかに成長するようにとの願いが込められています。

甘酒(白酒)

元々ひなまつりは、厄払いの儀式と女の子の人形遊びが結びついた行事といわれているため、厄払いの儀式として穢れを洗い流すために甘酒(白酒)が飲まれています。

はまぐりのお吸い物

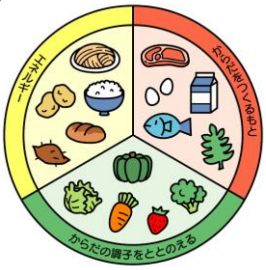
はまぐりは二枚貝で対の貝殻しか組み合わせがないことから、一生一人の人と連れ添うようにという願いがあり、将来夫婦円満に暮らせるという意味もあります。

ちらし寿司

お祝い事には寿司を食べる習慣があり、その中でもちらし寿司は見た目も華やかで豪華、女の子の健やかな成長を願うひな祭りには、ぴったりということで食べられるようになりました。

一年間の食生活を振り返ってみましょう！！

この一年を通してどれだけの旬の食材を味わえたでしょうか？また、三食の食事バランスや食事のマナーは守られていたでしょうか？ご家庭でも一年間の食事を振り返ってみましょう！



1、 食事前にしっかり手を洗うことはできましたか？

2、 感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」は言えましたか？

3、 朝ごはんは毎日食べているでしょうか？
（朝ごはんは1日のエネルギー源です。早寝、早起きを心がけて朝ごはんを食べましょう）

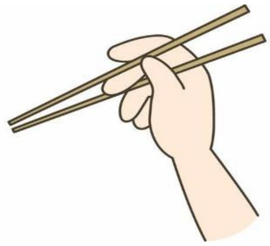
4、 1 日 3 食バランスよく食べているでしょうか？
（主食はご飯、パンなど。主菜は肉、魚、卵など。副菜は野菜、芋類、海藻類など。を組み合わせて食べてみましょう！）

5、 箸やスプーン、食器の持ち方は上手に出来ましたか？

6、 正しい姿勢で食べれましたか？

7、 好き嫌いをしないで食べることはできましたか？

※4つ以上チェックできるように頑張りましょう。



旬の食材「カブ」について

３月から旬を迎えます。３月にとれるカブはみずみずしくて柔らかいのが特徴です。カブには、免疫力を高めるビタミン C やお腹の調子を整える食物繊維などが含まれています。こども園の方では、スープやみそ汁に使っています。

旬の食材「新玉ねぎ」について

新玉ねぎは甘くて辛みが少ないと、みずみずしくて生でも食べやすいのが特徴ですが、すぐに痛みやすいのが難点です。新玉ねぎは、血液をサラサラにする効果が期待できる硫化アリルが豊富で、おなかの調子を整えるオリゴ糖なども含まれています。こども園では、主菜やスープに使っています。

今月のおすすめメニューは<u>ごまきゅうり</u>です！

子ども達の人気のメニューです。

＜**材料**＞　２人分

- きゅうり　３本
- 人参　小さめ１本
- 塩　4g
- 白いりごま　適量 ☆
- お酢　4g ☆
- 醤油　4g ☆
- 砂糖　3g ☆

＜**作り方**＞

① きゅうりは薄切りで塩で揉み、人参は千切りにして食べやすい柔らかさまで茹でてください。

② ボールに①と☆を混ぜて、味見をして完成となります。