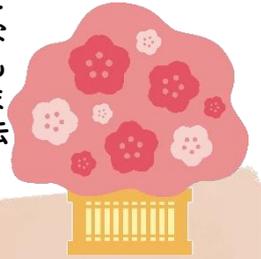


3

給食たより

今年度も残すところあと1ヶ月となりました。1年間、いろいろな行事や活動を通して身体も心も大きく成長されたことと思います。給食を通して成長のお手伝いが出来ていれば嬉しいです。



ひな祭り

ひな人形は、子どもたちの身代わりとなって災難から守ってくれるとされ、立春から2月中旬にかけて飾り始めます。女の子の健やかな成長と健康を願う行事で、桃の節句とも呼ばれます。ひな祭りでは『ちらし寿司』がよく食べられていますが、ひな祭り以外にも、おめでたい日の料理として食べられることがあります。華やかな彩りが春を呼んでくれるちらし寿司の具には食材に込められた意味があります。

えびは「長生き」、れんこんは「先の見通しがきく」、錦糸卵は「財宝が貯まるように」、にんじんは「根が張るように」と、様々な食材が使われています。その他にも、ひしもちやひなあられ、はまぐりなどが食べられています。



ひしもち

ピンク、白、緑の3色をひし形に切って重ねたもの。ピンクは「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康や長寿」、ひし形には「災いを除き、健康を願う」気持ちが含まれています。

ひなあられ

餅に砂糖を絡めていった和菓子で、4色の色は四季を表しており、1年中幸せに過ごせるようにという願いが込められています。



はまぐり

対になっている貝殻でないとぴったりと合わないと言われていました。夫婦が生涯添い遂げられますように、という願いが込められています。



春野菜



春野菜は冬の寒さを乗り越えて育っているため、栄養がたくさん入っています。またみずみずしく、柔らかいことが特徴です。

《春キャベツ》



じっくり長い間育てられるため、糖度が高く甘みが強いです。和え物や汁物、炒め物などさまざまな料理に使用できます。

《新じゃがいも》



普通のじゃがいもよりビタミンCを多く含んでいます。皮が薄いので、しっかり洗えば皮を剥かずに調理することができ、皮に含まれる栄養素も摂ることが出来ます。

《たけのこ》

亜鉛、カリウム、ビタミンB群、ビタミンE、食物繊維が含まれています。煮物やたけのこご飯、てんぷらなどの料理に使用できます。

1年間の振り返り



卒園、進級を控え、次のステップへの希望と期待にキラキラと輝いている子どもたちは、この1年間で身長や体重はどれくらい増えたでしょうか？

1年間の食生活も振り返ってみましょう。

- 食事の前に手を洗っている
- 食事の準備や片付けのお手伝いをしている
- 元気よく食事の挨拶をしている
- 正しい姿勢で食べている
- よく噛んで、味わって食べている
- 食事の時間は楽しい
- 赤、黄、緑などいろいろな色の食材を食べている
- 苦手なものも少しだけ頑張ってみて



3月は、ほしぐみの子どもたちのリクエストメニューを中心に献立を作成しました。卒園まで残りわずかですが、給食での楽しい思い出がたくさんできることを願っています。

