



たべるのだいすき

さよなら3月、また来て4月

早いもので今年度最後の月になりました。4月には食べられなかったものを「おいしい!」とおかわりする姿が変わったり、苦手な物でも一口は挑戦するようになったり… 1年を振り返るこの3月には、子供たちの成長を感じる喜びがあります。1年を通して栽培・収穫・クッキングなどさまざまな食育活動を行いました。子ども達が『食』に対する興味を持ち、心も体もどんどん成長していくには食事が大事なことだと気づき、大切に思ってくれることを心から願っています。

ひな祭りの食事

3月3日は「ひな祭り」。別名「上巳(じょうし)の節句」「桃の節句」と呼ばれる女の子の節句で、ひな人形を飾って子どもの健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな祭りの行事食として「ちらし寿司」「はまぐりの潮汁」「菱餅・ひなあられ」があり、それぞれに意味があります。

ちらし寿司

先の見通しが良くなるれんこん、腰が曲がるほどの長寿を象徴するえび、黄身と白身で金銀の財宝を表す錦糸卵など、縁起の良い食材が彩りよく使われています。

はまぐりの潮汁

はまぐりは二枚貝で対の貝殻しか組み合わないことから、将来良縁に恵まれ、夫婦円満に暮らせるようにとの願いが込められています。

菱餅・ひなあられ

桃色・白色・緑色のパステルカラーで春の訪れを表しています。桃色は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」の願いが込められています。

東西で違うひなあられ

関東と関西では作り方や味が違います。関東では、うるち米をはぜたポン菓子に砂糖で甘く味付け、食紅でピンクや緑にしたものが主流です。関西では直径1cmほどの小型のあられを塩味やしょうゆ味などにしたものが主流です。

旬の食材献立

3月の給食に取り入れています♪

- ・カリフラワー
- ・ブロッコリー
- ・キャベツ
- ・でこぼん
- ・いちご
- ・ひじき
- ・わかめ

〇リクエストメニュー〇

今月でひまわり組さんが卒園を迎えます。そこで、リクエストメニューを頂きました。3月の献立に取り入れたので楽しみにして下さい♪

鶏肉のから揚げ 人参シリシリ ハンバーグ
カレー 豚肉の生姜焼き 麻婆豆腐 アイス
フライドポテト 焼きうどん ラスク
しょうゆラーメン みそ焼きおにぎり
きな粉ごまコーンフレーク

