



# たべるのだいすき

## 春めいてきました

少しずつ寒さが和らぎ、春の気配が感じられるようになりました。早いもので今年度も残り1か月。4月に比べて心も体も大きく成長した子どもたち。給食を通じて食への興味や関心も育てていたら嬉しいです。

### 食育クイズ

「しらすは」ある魚の子どもです。大きくなると何になるでしょうか？

- ①まぐろ ②いわし ③かつお

## ひなまつり

### 菱餅

下から緑（健康）、白（清浄）、桃色（魔除け）と各色に意味が込められています。

### はまぐりのお吸い物

はまぐりは、対になった貝としかぴったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされ、良縁に恵まれる願いが込められています。

### ちらし寿司

れんこんは「見通しが良い」、えびは「長寿」、錦糸卵は「財宝」など、縁起の良い食材を用いたお寿司です。

### ひなあられ

江戸時代、天気の良い日にひな人形を外に持ち出し、海や野山を見せてあげる「ひなの国見せ」を行う時に食べるお菓子があられだったことが由来と言われています。



## 旬の野菜を食べよう！

### 今月の野菜「いちご」

いちごはビタミンCが豊富な果物で大粒のものを4、5個くらいで1日に必要なビタミンCの大半をカバーすることができます。風邪予防におすすめの果物です。また、ヨーグルトやりんごと一緒に食べるとおなかの調子を整えてくれる効果が期待できます。フルーツヨーグルトにしても良いですね！

色鮮やかで表面のブツブツがはっきりしており、ヘタが濃い緑色をしているものが新鮮でおいしいいちごなんですよ！

## ○リクエストメニュー○

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♪

肉じゃが、カレーライス、しょうゆラーメン、はんぺんチーズフライ、ウインナーソーテー、なめこのみそ汁、サラダ、スイートポテト、ココアバターサンド、バターシュガーサンド、お麩ラスク、アップルパイ、きな粉ごまコーンフレーク



## お知らせ

令和6年2月に給食室のメンバーとして採用された栄養士さんをご紹介します。

今月から栄養士として働くことになりました其田静江です。柏木保育園に来るまでは病院栄養士として働いておりました。皆さんに早く顔を覚えていただけるよう、給食が楽しみ！と言っていただけよう頑張ります。よろしくお祈りします！

食育クイズの答え  
②いわし  
しらすは「かた<ちいわし」の子どもです。  
しらすには丈夫な骨を作るために必要なカルシウムがたっぷり含まれています。