



たべるのだいすき



柏木保育園

給食だより

R4・3月号

3月3日はひな祭り

3月3日は「桃の節句」、ひな祭りです。ひな祭りでは女の子の健やかな成長と健康を願います。

ひな祭りに食べるものと言えば、ちらし寿司、はまぐりのお吸い物、ひなあられ、菱餅などが有名ですね。(柏木保育園ではちらし寿司を提供する予定です。) ひなあられや菱餅には、赤(ピンク)、白、緑の3色がよく使われていますが、この3色には意味があるそうで、赤は魔除け、白は長寿・清浄・子孫繁栄、緑は健康を意味するそうです。また、赤は桃の花、白は残雪、緑は新緑・新芽を意味するとも言われています。



旬の食材献立

(3月の旬の食材)

鯖、かれい、ほうれんそう、こまつな、菜の花、カリフラワー、絹さや、いちご、でこぼん

(3月の旬の食材を使った献立)

- 3月2日 デコボン
- 3月3日 ちらし寿司(絹さや)、かれい、いちご
- 3月7日 小松菜のごま磯辺和え
- 3月8日 でこぼん
- 3月9日 かれいの利休焼き、いちご
- 3月15日 でこぼん
- 3月17日 菜の花のお浸し
- 3月18日 いちご
- 3月22日 小松菜のごま和え
- 3月23日 でこぼん
- 3月24日 いちご
- 3月25日 ほうれん草のごまマヨサラダ
- 3月28日 小松菜のおかか和え
- 3月29日 でこぼん
- 3月30日 いちご
- 3月31日 ほうれん草の酢味噌和え

食生活を点検してみましょう

- 早寝早起きの生活リズムが定着している。
- 朝食はごはんだけ、パンだけにならないよう、おかずや野菜も組み合わせている。
- 基本的に夕食後に菓子などを食べず、朝食時には空腹を感じている。
- おやつはだらだらと食べず、時間や量を決めて食べている。
- 食事は基本的に主食・主菜・副菜が揃っている。(主食…ごはん、パン、種類の料理)
主菜…肉、魚、卵、大豆製品などの料理
副菜…野菜、きのこ、海藻類などの料理)
- 揚げ物や油を多く使う料理にばかり偏らず、和食中心である。
- 外食や市販のおかずばかりに偏らず、薄味を心がけている。
- 喉が渴いたら、ジュースやスポーツ飲料ではなく水やお茶を飲む。
- 一人での食事ではなく、家族と一緒に食事を楽しんでいる。

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てください♪

- ♪ハンバーガー
- ♪オニオンリング
- ♪なめこのみそ汁
- ♪うどん
- ♪鶏の唐揚げ
- ♪豚肉のオレンジ焼き
- ♪カレーライス

