

3月 きゅうしょくだより

March



寒さが落ち着き、暖かい日が増えました。春の季節が始まりますね。

今年度も残すところ1か月。卒園・進級を迎える子ども達は、心身ともにとても大きくなりました！

たくさん遊び、モリモリ給食を食べて春に向けて体力作りをしましょう!!

ひな祭り

保育園では、3月1日がひな祭りメニューとなります。

ひな祭りは、女の子の健やかな成長や幸せを願うお祝いとして古くから日本で行われてきました。ひな祭りの行事食にはそれぞれに意味があります。みなさんご存知でしょうか。

・菱餅(ひしもち)



3つの色には意味が込められています。

赤「桃の花」白「純白の雪」緑「新緑」

「雪の中から新緑が芽吹き、桃の花が咲く」と春の訪れを表現しています。

・ちらし寿司



エビ…腰が曲がっても「長寿」する

れんこん…「先の見通しがきく」

豆…「まめに働ける」

など、他にも縁起の良い食べ物があります！

くじらさんリクエストメニュー

毎年3月は、卒園するくじらさんにリクエストメニューを聞いています。1年間の給食とおやつで「おいしかった」「もう1度食べたい物」など、子ども達1人1人にリクエストしてもらい3月の献立に入れていきます。

また、3月19日はお誕生日会とお別れ会になっています。給食のデザートにお祝いゼリー、おやつはみんな大好きな手作りのフライドポテトとりんごにします!!お楽しみに！

3月19日はお誕生日会・お別れ会のため、食育の日はお休みします。

旬の野菜を食べよう！

◆新玉ねぎ◆

新玉ねぎは表面が薄く、みずみずしいです。辛みが少ないためサラダに入れて食べるのもおすすめです！

◆いちご◆

いちごは3～4月後半の春がおいしい季節です。いちごにはビタミンCが豊富で、みかんの約2倍あります。

～いちごのおいしい選び方～

いちご全体が赤く染まっている
果皮に張り と ツヤがある
ヘタがピンとしている
いちごの甘い香りがする

レシピ紹介

7.プロッコリーの塩昆布マヨ和え(1人分)

A プロッコリー	35g
A にんじん	30g
A コーン	適量
B 塩昆布	2g
B マヨネーズ	大さじ1

- ① Aの野菜を湯がく
- ② Aの水気を絞る
- ③ Aの野菜にBの調味料を入れ混ぜる

お知らせ

3月28、29日は希望者保育です。

29日はお弁当日になります。

よろしくお願い致します。