



給食だより

早いもので、今年度最後の月になりました。少しずつ日が長くなってきたり、日中も暖かい日が増えてきたりと、春の訪れを感じるようになりました。

しかし、暖かい日もあれば寒い日もあるようですので、体調を崩しやすくなります。

旬の野菜から栄養を取り入れて、元気に4月を迎えましょう。



3月3日はひなまつり♪



3月3日のひなまつりは、桃の花の時期であることから桃の節句とも呼ばれる、女の子の健康と成長を願う行事です。この日には雛人形を飾り、桃の花やひし餅、ひなあられ、白酒などを供える風習があります。なかでも、ひし餅の白・緑・紅の三色には、「雪が解け、草が芽生え、花が咲く」という意味がこめられているそうです。

3日のおやつは、ひしもちをイメージしたケーキが登場しますよ。



いちごはビタミンCと繊維がたっぷり!

いちごは、なんといってもビタミンCが多い果物。甘くて手軽につまめるので、子どもたちにも大人気ですね。

いちごは主に生食で利用されるので、ビタミンCの損失が少ないことも魅力です。

また、血管、皮膚、粘膜を丈夫にして、免疫力を高めるのにも役立ちます。

さらに、食物繊維が豊富なので便秘がちなときにも大いに

食べたいですね。

子どもの心に刻まれる、大切にしたい「ごちそう」

日常の食生活には、家族の団らんや食文化の伝え合いなど、大切にしたいことがたくさんあります。それに加え、家族の記念日や季節・伝承の行事、地域の行事などに伴う、「ごちそう」の機会も大切にしましょう。大人がいそいそと準備をしている特別な空気は、子どもの期待感を育み、鮮明な体験として心に刻まれていきます。“いつもと違う”ことが子どもにとって、すでにごちそうになっているのです。

3月のメニューより

コーンフレーククッキー

コーンフレーク(ココア)…100g
ホットケーキ粉…65g
バター…50g 砂糖…35g
牛乳…40ml (4人分)

- ① バターと砂糖をクリーム状になるまで混ぜる。
- ② ①に牛乳、ホットケーキ粉の順に混ぜ、最後にコーンフレークをざっくり混ぜる。
- ③ 160℃10~12分ほど焼く

★ばらぐみさんで人気ナンバー1のおやつです!

6日(金)はお別れ会です!

★すみれ・ゆり・ばらぐみは手作りお弁当を持たせて下さい。

18日(水)はお誕生会です!

★すみれ、ゆり、ばらぐみは、お弁当(ご飯)はいりませんが、お箸を持たせてください。

★献立は、チキン南蛮丼、青のりポテト、人参サラダ、きのこ汁、ミニプリン、いりこです。おやつは、ヨーグルトパフェです。

