

3月給食だより



温かな日差しが感じられるようになり、早いもので今年度も最後の1か月となりました。

こどもたちは4月に比べて心も体も大きく成長したと思います。そしてふじ組さんにとっては

保育園で食べる給食も残りわずかとなりました。今月も元気いっぱい過ごせるように、

しっかり栄養バランスを考え、思い出に残る給食を作っていきたいと思います。



ひな祭り

3月3日はひな祭りです。「桃の節句」と言われ、日本において女の子の健やかな成長を祈る行事です。ひな人形を飾ったり、ちらし寿司やひなあられを食べたりします。

これらの飾りや食べ物にはどんな意味があるのでしょうか。

ひな人形…立春から2月中旬にかけて飾り、ひな祭りが終わったらで
きるだけ早くしまうのがいいとされています。一般的には
お内裏様を向かって左、お雛様を向かって右に飾ります。

ひなあられ…ピンクは生命、白は雪の大地、緑は木々の芽吹きという意
味があり、この3色のひなあられを食べることで、自然の
エネルギーを得て元気で丈夫に育つとされています。

ちらし寿司…ちらし寿司は縁起のいい具材がたくさん入っており、
見た目が華やかなことからお祝いの席で食べられています。



<3月の旬の食材>

3月の給食にも栄養が
詰まった旬の食材が
たくさん使われています！



ニラ



新玉ねぎ



菜の花



かぶ



キウイ

試食会ありがとうございました！

2月1日の保育参観の際に、給食試食会を実施しました。今年も皆様からたくさんの嬉しい感想を
いただきました！今後も子どもたちが元気に過ごせるように栄養たっぷりの美味しい給食作りに
努めます。メニューの中で人気だった「ブロッコリーのマヨおかか和え」のレシピを紹介します。

<ブロッコリーのマヨおかか和え(4人分)>

☆材料☆

- ・ブロッコリー 150g
- ・人参 12g
- ・コーン 20g
- ・マヨネーズ 大2
- ・濃口しょうゆ 小1/2
- ・かつお節 3g

～作り方～

- ①ブロッコリーと人参は一口サイズに
切り、コーンと一緒にゆでる。
- ②調味料を合わせる。
- ③よく水気を切った①に、合わせた
調味料を混ぜる。
- ④かつお節をかけて和える。完成！

