

# 給食だより3月

まもなく春です！

厳しい寒さもすこしずつ和らぎ、春の気配が感じられるようになりました。今年度も残りわずかです。4月に比べて、心も体も大きく成長した子どもたち。みんなで食べる時間を大切にしながら、食への興味関心も育っていたらうれしいです。

## 栄養バランスの良い食事って？

子どもの健やかな成長のためには、栄養バランスの良い食事をとることが基本。そこでおすすめしたいのが『4つのお皿』の献立です。『白のお皿』は汁物のお皿。『黄色のお皿』は主食のお皿。『赤のお皿』は主菜のお皿。『緑のお皿』は副菜のお皿です。和食の基本的な献立『一汁三菜』を子ども達にわかりやすく表現したものです。健康に必要な栄養をバランスよくとることができるので、ぜひ心がけてみましょう。

## 3月の献立

3日はひな祭りに合わせてひな祭りメニューです。『3色丼 桃の花サラダ すまし汁 イチゴ』です。3時のおやつは『手作り雛あられ』です。それぞれ考えたクラスメニューです。桃組は、『レーズンパン 鮭のから揚げ フルーツサラダ コーンポタージュスープ』黄組『カレーライス ツナ野菜サラダ 野菜スープ りんご』。緑組個人メニューも残り数名です。旬のものとして『菜の花 春キャベツ 切り干し大根 色々な種類のオレンジ』を使います。

## 季節の食事

### ひなまつり

3月3日のひなまつりは、中国の「上巳の節句」が由来とされています。上巳の節句では、厄払いのために川で身を清める習慣がありました。この節句が平安時代に日本に伝わり、紙や草で作った人形ひな人形に災いを移し、川に流す行事となってきました。また、紙の人形で遊ぶ「ひいな（雛）遊び」から、飾られるひな人形へと徐々に変化し、江戸時代には女の子の行事として定着していきました。

#### 〇菱餅

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。

#### 〇ひなあられ

江戸時代、天気の良い日にひな人形を外に持ち出し、海や野山を見せあげる「ひなの国見せ」を行う時に食べるお菓子であられたことが由来といわれています。関東ではポン菓子ぽん菓子を砂糖でコーティングしたもの、関西では塩やしょうゆで味付けしたおかしが主流です。

#### 〇はまぐりのお吸い物

はまぐりは、対になった貝としかびつ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。

#### 〇ちらし寿司

れんごんは「見通しがよい」、えひは「長寿」、錦糸卵は「財宝」など、縁起のよい食材を用いたお寿司です。



## ぱぱっとクッキング

### レンジでお好み焼き風オムレツ

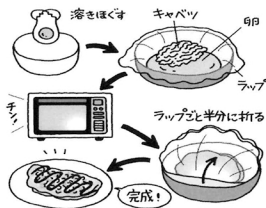
卵とせん切りキャベツをレンジで加熱する簡単なオムレツです。ソースをかけてお好み焼き風にして味わいます。

#### 〈材料〉

- ・卵.....1個
- ・せん切りキャベツ.....ひとつかみ  
(パック野菜のせん切りキャベツを使うと便利)
- ・ソース.....適量
- ・かつお節、青のりなど

#### 作り方

- ① 皿にラップを敷き、溶きほぐした卵を入れる。
- ② ①にキャベツをのせ、電子レンジ600Wで1分30秒～2分加熱する。  
(卵の様子を見ながらしっかり加熱する)
- ③ ラップを使って半月型に折りたたむ。
- ④ ラップを外してソース、かつお節、青のりなどをお好みでかける。



令和6年3月1日



目の基保育園