

# 3月給食だより



2024年 3月 1日  
給食室 栄養士 小畑・高岡

今年度も終わりに近づきました。子どもたちは4月に比べると、食べ物に興味を持ち、クッキングを通して嫌いなものが食べられるようになるなど、たくましさや頼もしさが備わってきたように感じます。これからも給食を通して、子どもたちの成長のお手伝いをしていきたいと思ひます。

## ひな祭りの行事食



ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりなどのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という縁起担ぎがあります。ハマグリは2枚の貝がぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があります。食材に込められた意味を知るとより美味しく食べられますね。



## 2/9 どんぐり組 豆腐くずし



おやつ(豆腐ブラウニー)に使う豆腐をつぶしました。最初は不思議そうに見つめていましたが、ほぐれていく豆腐の感触を楽しんでいました。



## ひかり組 リクエストメニュー

今月の献立にはひかり組のリクエストメニューを取り入れています。今まで園で食べた献立の中から食べたいメニューを選んでもらいました！大人気メニューが沢山出るので、残りの給食を楽しんでもらえたらと思います。

- ・カレーライス
- ・ラーメン
- ・ハヤシライス
- ・鶏肉の唐揚げ
- ・ココアケーキ
- ・ケーキ



ひかり組のみなさん、ご卒業おめでとうございます。小学校に行っても栄養たっぷりの美味しい給食を食べて元気いっぱいにご過ごしてくださいね♪

七つんおめでとう



## クッキング報告

「どの型にしようかな〜♪」

## 春野菜を食べよう！

**新玉ねぎ** … 疲労回復、殺菌効果、血液をサラサラにする効果が期待できます。栄養成分の「硫化アリル」は、水にさらすと溶け出し、生のままサラダにしたり、スープやカレーにして食べるのがおすすめです。



**たけのこ** … 食物繊維が豊富で、腸の活動をスムーズにする便秘解消、体内の老廃物を排出する効果があります。たけのこご飯など、旬を堪能しましょう。



**春キャベツ** … 風邪予防、胃酸の分泌を抑え消化を助ける働きが期待できます。一般的なキャベツと比べて水分が多く、みずみずしいのが特徴です。春キャベツは加熱すると甘みが増します。



昼食にいわしの揚げ団子、おやつに巻き寿司を食べました♪



## 2/14 ひかり組 クッキー型抜き

クッキーを焼いている間も「おやつまだ〜?」「上手に焼けたかな〜?」「みんなと交換しようかな〜」とワクワク♪一口食べて「美味しい〜!!」と大満足でした♪