

給食だより 3月号

春の訪れも感じられるようになり、今年度も残すところ1ヶ月となりました。1年間で心身ともに大きく成長した子どもたち。毎日の食事の中でも、食べられるようになったものがあったり、食べられる量が増えたりと成長を感じられるところがあったのではないのでしょうか。

ひなまつり



3月3日のひなまつりは女の子の健やかな成長を祝うお祭りです。桃の花が咲くころに行われるので「桃の節句」とも呼ばれています。

ちらし寿司やハマグリのお吸い物を食べる習わしがあり、平安時代から続く伝統行事です。

～ひな祭りにまつわる食べ物～



ひなあられの色は「桃・緑・黄・白」で、それぞれ四季を表しています。1年を通じて健康でいられますようにという願いが込められています。



ひしもちの色は上から赤・白・緑の3色で、赤は桃の花、白は雪、緑は新しい芽を表しています。これは冬が去って春が訪れることを意味しています。

「おはぎ」と「ぼたもち」のちがい



季節によって名称が違っただけで同じものです。牡丹の花が咲く春に作るものは「ぼたもち」、萩の花が咲く秋に作るものは「おはぎ」と呼び分けていました。

春のお彼岸は3月17日～23日の7日間で、梶山こども園では3月18日の午後のおやつに「ぼたもち」が出ます。

《ココアサンド》



【材料】（幼児1人分）

- ◆食パン（8枚切り） 1枚
- ◆コーンスターチ 0.8g
- ◆ココア 0.4g
- ◆無調整豆乳 10g
- ◆砂糖 2g

【作り方】

- ① コーンスターチ・ココア・砂糖を合わせておく。
- ② 豆乳を加えて火にかけ焦がさないように混ぜる。
- ③ ②にとろみが出て煮立ったら、火を止めて冷ます。
- ④ ③をパンに塗る。

3月の給食とおやつは、卒園・進級おめでとうという思いを込めて、子どもたちに人気の献立を多く取り入れました。5日・14日（お別れ会）・19日・21日・22日は、そう組の子どもたちのリクエスト献立になります。楽しみにしてくださいね！

1年を通して、給食をおいしそうに食べたり苦手な野菜に挑戦したり、給食を通して成長した子どもたちの姿がみられました。これからも多くの献立を通して、給食が子どもたちの成長のお手伝いになればと思います。