

食事だより

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の訪れを感じる季節となりました。今年度も残すところあと少しです。

この一年で心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった子どもたち。できるようになったことを一年の集大成の時期である3月に振り返ってみませんか。

3月はひな祭りやリクエスト献立、卒園メニューなど、特別な給食がたくさん登場します。どうぞお楽しみに！



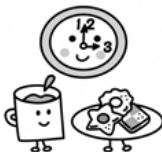
日ごろの食生活を振り返ろう！

この一年間で学んだこと、できるようになったことを振り返ってみましょう。

1年間を振り返ってみましょう。

できていたら、() に○を書きましょう。

- | | | | | |
|---------------|------------------|----------------|-------------|------------------|
| () | () | () | () | () |
| 食事の前に必ず手を洗った。 | 食事のマナーを守ることができた。 | 苦手な食べ物にも挑戦できた。 | 朝ごはんを毎日食べた。 | おやつは時間と量を決めて食べた。 |



ひな祭りの起源は、身のけがれや災いを人形に移し、川に流して厄払いをした古代中国の風習からきています。ひな祭りは桃の節句とも呼ばれ、現代ではひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝します。

ひな祭りにはちらし寿司を始め、ひなあられやひしもちなど華やかな料理を食べる風習があります。認定こども園では3日(月)の昼食に「おひな寿司、すまし汁、三色花ゼリー」を提供します。



はまぐりのお吸い物



ひしもち



ひなあられ



ちらし寿司



おいしい春野菜の季節です

春野菜とは春に旬の時期を迎え、収穫される野菜を指します。鮮やかな色彩で、菜の花やふきのように特有のほろ苦さを感じる野菜が多いのが特徴です(菜の花は3日(月)のすまし汁で、ふきは14日(金)にごま和えとして登場します)。

また、一年中出回っている野菜でも春に収穫したものは他の季節よりみずみずしく特別の味わいであるため、春キャベツ、新玉ねぎなど「春」「新」をつけて他と区別しています。この時期ならではのおいしい春野菜をたくさん食べましょう。



1年間ありがとうございました！

