

3月 きゅうしょくだより



親隣館保育園

R8.伊藤 隼人

今年も最後の月になりました。子供たちは、1年間で様々な行事や活動を通して体も大きくなりたくさんの思い出を作ったと思います。給食を食べる量も増え、たくさん食べてくれるので、とてもうれしく思います。子供たちが今後も元気いっぱいにご過ごすことが出来るように、しっかりと栄養バランスを考えた給食作りに取り組んでいきたいと思っています。



🌸 ひな祭りの行事食には、どんな願いが込められているの？

3月3日は「桃の節句」で子どもたちの健やかな成長と幸せを願うひな祭りです。この日に食べる行事食には、一つひとつに素敵な意味が込められています。食事の際に、ぜひお子様とお話ししてみてくださいね。

🐚 はまぐりのお吸い物 🐚

はまぐりの貝殻は、対になっているものとはかぴったり合いません。このことから「一生を添い遂げられる、良いご縁に恵まれますように」という願いが込められています。

🍡 菱餅・ひなあられの「3色の色」 🌸

- ・桃色（赤）：魔除け、春に咲く桃の花
- ・白：清らかさ、冬の純白の雪
- ・緑：健康や長寿、春に芽吹く新緑



おすすめの春の食材



春キャベツ

巻きがゆるく、葉が柔らかく甘味強いのが特徴です。胃腸の働きを助けるビタミンが豊富に含まれています。スープやあえ物にすると、カサが減って野菜をたくさん食べられます！



新玉ねぎ

辛味が少なく、水分をたっぷり含んでみずみずしい新玉ねぎ。加熱するとさらにトロツと甘味が増すので、子供たちも大好きな味わいになります！



サワラ（鱈）

漢字で「魚へんに春」と書く通り、春を代表するお魚です。良質なたんぱく質が含まれており、身がふっくらと柔らかいのでお魚が苦手な子供にも食べやすいです！

スーパーなどにお買い物に行かれた際は、ぜひお子様と一緒に「春の食べ物」を探して見てください。季節の食べ物を目で見て触れることも立派な食育に繋がります！