



# 給食だより 3月

今年度も残り1か月となりました。もうすぐ子どもたちは卒園・進級します。1年間を通して、体も心も大きくなり、たくさん思い出ができたのではないかと思います。これからも好きな物が増え、食べる事を好きになってもらえるような給食を作りたいと思います。

## ひな祭り

3月3日「ひな祭り」は、女の子の健やかな成長を願う行事です。

ひな祭りに食べられている、「ひし餅」や「ひなあられ」は、赤・白・緑の3つの色が使われていて、それぞれの色に、

赤…魔除け

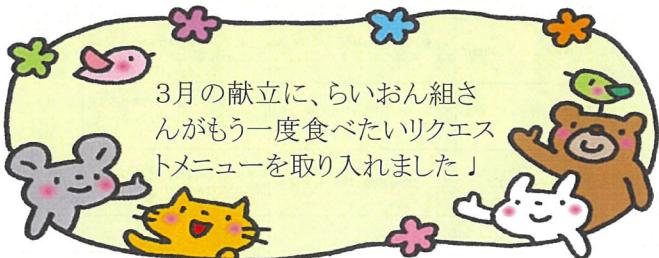
白…子孫繁栄、長寿

緑…厄除け、健康

という意味が込められています。



3月の献立に、らいおん組さんがもう一度食べたいリクエストメニューを取り入れました！



## 春が旬 たけのこ



たけのこはこれからの季節3~5月が旬の食材です。食物繊維が豊富なので腸内環境を整えます。

### 【たけのこを使ったこども園人気レシピ】

～中華おこわ～

《材料》 2合分

- |               |            |
|---------------|------------|
| ・米 200g       | ・砂糖 5g     |
| ・もち米 100g     | ・しょうゆ 20g  |
| ・鶏肉 50g       | ・料理酒 10g   |
| ・にんじん 100g    | ・塩 ひとつまみ   |
| ・たけのこ(水煮) 50g | ・万能ねぎ お好みで |

《作り方》

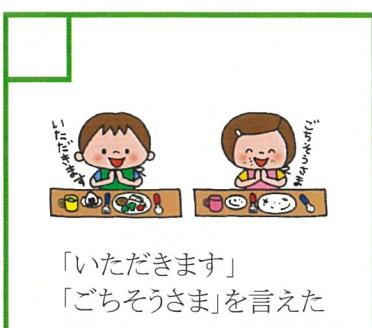
- ①ご飯は通常通りに炊き、鶏肉、にんじん、たけのこは食べやすい大きさに切り分量の調味料で煮る。  
万能ねぎは、さっと湯がいておく。
- ②炊きあがったご飯に、煮た具材を混ぜ合わせ  
万能ねぎをトッピングしてできあがり。



## 1年間の食生活を振り返ってみましょう



1年間でできるようになったこと、できたことに丸をつけて振り返ってみましょう。



「いただきます」  
「ごちそうさま」を言えた



毎日、朝ごはんを食べた



よく噛んで食べた



箸やスプーンを上手  
に使えるようになった



好きな食べ物が増えた



食事の準備や後片付け  
のお手伝いをした

