



給食だより 3月

発行日 2月27日



寒さの中にも少しずつ春の気配が感じられる頃となりました。子ども達は食べる量が増え、苦手なものに挑戦する姿が見られたりと、一人一人の変化や成長を感じられる1年間でした。今年度も残すところわずかではありますが、給食の時間が子ども達にとって楽しい時間になり、心と体の成長につながるよう給食室一同おいしい給食を作って提供していきたいと思ひます。

ひなまつり



ひな祭りは「桃の節句」や「上巳の節句」とも言われ、女の子の健やかな成長をお祝ひする日です。一対の殻でなければぴったりと合わないことから、夫婦円満の縁起物とされるハマグリのお吸い物を食べ、女の子の幸せを願ひます。

お供えする菱餅の3色は清らかな雪、厄除けの意味を持つ桃の花、健康を表す新緑を表しています。

3月旬

たい さわら さより
かわかさぎ しらす あさり
はまぐり ひじき わかめ
キャベツ じゃがいも たまねぎ
なのはな アスパラガス
いちご しらぬい キウイ

❖グリーンアスパラガス

春先に伸びてきた新芽の部分を食べる野菜です。エネルギー代謝にかかわるアミノ酸の一種、アスパラギン酸を含みます。穂先の部分にはルチンという成分が含まれています。

❖菜の花

食用のアブラナ属の花のつぼみと花茎、若い葉のことをなばなと呼びます。ビタミンCやβ-カロテン、食物繊維などを多く含む、栄養価の高い野菜です。茎の部分が固いので、葉と切り分け、加熱調整して食べるのがおすすめです。

❖新たまねぎ

新たまねぎは春先に出回る早生種で、収穫後、乾燥させずにすぐ出荷されます。みずみずしく、辛みが少ないので生食にも向いています。ビタミンB1の働きを助けてくれる硫化アリルが含まれています。

お知らせ

2月20日にそら組さんと味噌作りを行いました。作り方を真剣に聞きながら、一生懸命作ることができました。出来上がった味噌は、給食で提供します。

3月の献立は、毎週火曜日と木曜日はたいよう組さんの思い出献立となっています。

楽しみにしててください！

