きゅうしょくだより

R７年　３月号　あおぞら保育園

ぽかぽかと日差しが暖かく感じられる季節になりました。
早いもので今年度も最後の季節となり、年長さんの卒園の日が近づいてきました。
給食を通して子供とふれあい、成長を感じることが出来ました。
給食が子供の楽しみの１つになるよう、また多くの食べ物を通じて少しでも食に興味を持つことが出来たらいいなと思います。
今月は、年長さんが一生懸命考えてリクエストしてくれたメニューがたくさん入っています。
（★印がついたメニューがリクエストメニューです）

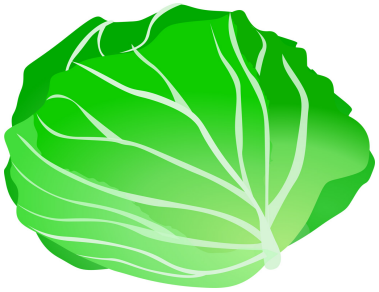
３月３日は【ひなまつり】

女の子の節句として祝われている『ひなまつり』は『ひなの節句』・『桃の節句』とも呼ばれ、ひな人形を飾り、桃の花・ひしもち・あわられ・白酒などを供える風習があります。
ひしもち　『健やかに育ってほしいという思いが込められています。』

紅・・・桃の花を表し、魔除けとされていて、くちなしの実で色づけされています。
白・・・雪の白として、洗浄の意味を表しています。ひしの実を入れ長寿を願っています。
緑・・・新芽の色を表し、健康を意味し魔除けの力があるとされています。

ひなあられ　『お米を蒸して乾燥させたものを煎って膨らませ、食用の色粉などの色をつけたものです。主に、桃色、緑色、黄色、白色の４色で、それぞれの四季を表しているといわれています。また、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』

美味しい野菜　キャベツ

旬　12月～2月　冬キャベツ　3月～4月　春キャベツ

〇栄養
　ビタミンＣが豊富で、外葉にはカロテンも多く含まれています。
　また、胃腸の働きを助けるといわれているビタミンＵも含まれています。
〇目利き・保存
　外葉の緑が濃く、みずみずしいものを選びましょう。
　保存は、新聞紙などで包み冷暗所で保存します。
〇調理のヒント
　春キャベツ・・甘味の強い春キャベツはサラダに。
　冬キャベツ・・煮込みに料理に。