



# きゅうしょくだより



令和8年 3月 あおぞらルーム

寒い日々が続いておりましたが、少しずつぽかぽかと日中の日差しが暖かい日も見られるようになり、早いもので今年度も最後の一か月となりました。

一年をふりかえて…

食事前の手洗いはきちんと行っていますか？

食事をする際は、「いただきます」の挨拶がきちんとできていますか？

食事は楽しく食べることができましたか？

食事のマナーは身につきましたか？

食べられるようになった食べ物はありましたか？



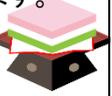
保護者の皆様におかれましては、一年間保育園給食にご理解ご協力をいただき、ありがとうございました。

これからも給食が子どもたちにとって保育園生活の中での楽しみの1つになるように、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できればいいなと思います。



## 【3月3日は“ひなまつり”】

『ひなまつり』は女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。『ひなの節句』・『桃の節句』とも呼ばれ、ひな人形や桃の花を飾ってお祝いします。ひな祭りにちなんで、お祝いの食べ物がいくつかあります。

<p>〈ひなあられ〉 色鮮やかな小さなお菓子でひな祭りの象徴です。</p> 	<p>〈白酒〉 甘いお酒で女の子の成長を祝うために飲まれます。</p> 	<p>〈はまぐり〉 二枚貝で、夫婦の象徴とされています。 「潮汁(うしおじる)」として、汁物にして食べます。</p> 
<p>〈ちらし寿司〉 魚や野菜を盛り付けた寿司で、華やかな食卓を演出します。</p> 	<p>〈桜餅〉 桜の葉で包まれた甘い餅で、春の訪れを感じます。</p> 	<p>〈ひし餅〉 雛飾りと一緒に「赤・白・緑」の三色が重なっています。菱餅の「赤・白・緑」には、それぞれ意味があるとされています。 「赤」…「魔除け」を意味します。また、桃の花をイメージしています。 「白」…「子孫繁栄・長寿」などを意味します。また、雪をイメージしています。 「緑」…「厄除け」を意味します。また、新緑をイメージしています</p> 

給食では3月3日の給食に「ひなちらし」を予定しております。

## 【菜の花を食べて春を感じよう！！】



菜の花は、アブラナ科の植物で「食べられる花」の意味があります。ビタミンCが豊富にあり、他にも葉酸、鉄分など女性にも

おすすめなお野菜です。辛味成分と苦み成分があるため、給食でほかの食材と合わせてナムルにして提供します。

## 【全国郷土料理巡り～北海道～】



3月は、北海道の「どさんこ汁」を提供します。

「どさんこ汁」…じゃがいも、たまねぎ、コーンなど北海道でとれるおいしい食材を使ったみそ汁です。

バターを入れるため、普通のみそ汁よりも“こく”が出ていつもの味噌汁と違った味わいになるかと思えます。

