



給食だより



R7.2.28

苗・もんもん 廣野

今年度も残りひと月となり、卒園・進級の時期になりましたね。1年を振り返ってみると、子どもたちは、少しずつ色々なものを食べられるようになったり、苦手なものも頑張ってお食べたりと成長が感じられます。子どもたちの『給食楽しみ!』『今日の給食美味しかった!』の言葉は、私たちの毎日の励みになっています。

ひな祭り

3月3日は「ひな祭り」です。桃の花がきれいに咲くことから、「桃の節句」ともいいます。女の子の成長や幸せを祈って、お祝いします。桃の花には、魔除けや厄災を寄せ付けない効果があり、子どもに災いが降りかからないようにひな人形と一緒に飾るようになりました。

ひし餅・ひなあられ

赤は桃の花の色で、魔除け、白は雪で清らかさ、緑は大地を表します。ひなあられは四季を表すとも言われ、どちらも健康を願うとされています。



ちらし寿司

縁起のよい食べ物を、ふんだんに使うことで、将来の健康と幸福を願います。エビは長寿、ハスは見通しがきく、豆はマメに働ける。菜の花は春らしさの意味があります。



潮汁 (うしおじる)

はまぐりの貝殻は、同じ貝としかぴったり合わないことから「良いパートナーに恵まれて幸せになるように」とお吸い物などに入れ、祝い善として出されるようになりました。



白酒 (しろざけ)

「桃花酒」ともいい、厄を払うとされます。お酒なので、子どもにはアルコール分のない甘酒などにしましょう。



朝ごはんをたべよう!

朝食は1日のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。



朝食と生活リズムの関係



朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日3食決まった時間に食事をする事で規則正しい生活習慣が身につく、子どもの成長と生活リズムが確立します。



ミルクラーメン

♪青組さんのリクエストレシピ♪



<材料> 大人4人分

- ・人参 1/4本
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・キャベツ 1/6玉
- ・豚小間肉 100g
- ・ごま油 小さじ1
- ・コンソメ 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ4
- ・塩 小さじ1/2
- ・牛乳 2カップ
- ・水 2カップ
- ・お好みの中華麺 4食分

<作り方>

- ① 人参は短冊切り、玉ねぎはスライス、キャベツはざく切り、豚肉は3cmの長さに切る。
- ② 鍋にごま油を入れ豚肉を炒める。色が変わったら人参・玉ねぎ・キャベツを入れてさらに炒め、水を加えて煮る。
- ③ ②に牛乳を入れ、温める。
- ④ 牛乳が温まったら、コンソメ、しょうゆ、塩で味を調える。
- ⑤ 茹でておいた中華麺を皿に盛り、④をかけて完成!