

★3月食育テーマ★

【姿勢を正して、バランスよく食べよう！】

1年間、毎日食育を行なってきました。年度はじめは3つの仲間のお話を聞いたり、ももさんやおおさんにお手伝いをしてもらいました。だんだんと3つの仲間も分かってきて、『これは何の仲間？』と聞くと大きな声で答えてくれるようになりました。

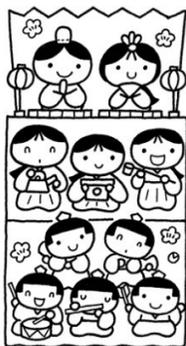
4月からはももさんは小学生。1月から始まった配膳練習も徐々に慣れてきて、身支度を整えたり盛り付けをしたり、小学校に上がる準備ができています。

また、ことりさんも幼児組に混ざって生活をしているので、みんなで仲良く食事をする1ヶ月にしたいと思います。

◎ひなまつり◎

3月3日はひな祭り、桃の節句とも言います。この日は昔から、年間の節目の行事としてお祝いしてきました。女の子がいる家では雛人形や桃の花を飾り、ごちそうを食べ、子どもが健康に成長し、幸せになりますようにとお願いをするのです。

雛人形には降りかかる災いを代わりに受けてもらう役目があり、桃の花を飾るのも厄除けの意味があるとされています。



～◆行事のお知らせ◆～

3月は給食の行事食が2回あります。
3日は手巻き寿司パーティです。たくさんの種類の具材を自分で巻いて食べます。ことり組さんは先生に手伝ってもらいながら巻きます。大きな蛤のお吸い物で、ひなまつりのお祝いです。
13日はお別れ会食としてバイキングをします。3つの仲間を意識しながら、色々な主食・主菜・サラダバイキングから好きなものを選びます(^J)メニューは、ももさんに決めてもらいました♪いろいろなメニューが登場するので、お楽しみに！

★3月の献立も2月に引き続き、ももさんの好きな給食のメニューがリクエストメニューとしてたくさん入っています。
斜めポツポツ体になっているものがリクエストメニューです。
お子さんと一緒にご確認お願い致します。



♪今月のレシピ♪ ～サワラのみそ焼き～ 3月13日

材料

- ・生サワラ切り身 4枚
- ・みそ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・料理酒 大さじ2
- ・三温糖 大さじ1

作り方

- ①調味料をよく混ぜ合わせる。
- ②切り身に合わせ調味料を塗りこみ、30分ほど漬けておく。
- ③まわりについている調味料を軽く取り、温めておいた魚焼きグリルで両面焼く。

- ★塩味が付いていない生魚なら何でもOKです！（さけ・たら・さば等）
- ★調味料に刻みネギを入れても美味しく仕上がります。