



令和3年3月 こども園もものき

# きゅうしょくだより

## ★3月食育テーマ★

### 【食具を正しく持って姿勢よく食べよう!】

1年間、毎日食育を行なってきました。今年度は新型コロナウイルスの影響で、お手伝いをしてもらうことができませんでしたが、3つの仲間を探したり、食材を見たり、お話を聞いたり、たくさんのお話を学ぶことができました。

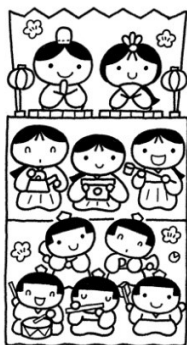
4月からはももさんは小学生。今月は、ももさんと楽しく食事をし、最後の思い出づくりとなればよいと思います。

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。ハマグリのお吸い物で、ひなまつりのお祝いです。

9日はお別れ会食として、3種類の主菜をお弁当箱に詰めたものや、いろいろなサラダから好きなものを選んで食べます(^J)

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。

**斜めボックス体**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19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。