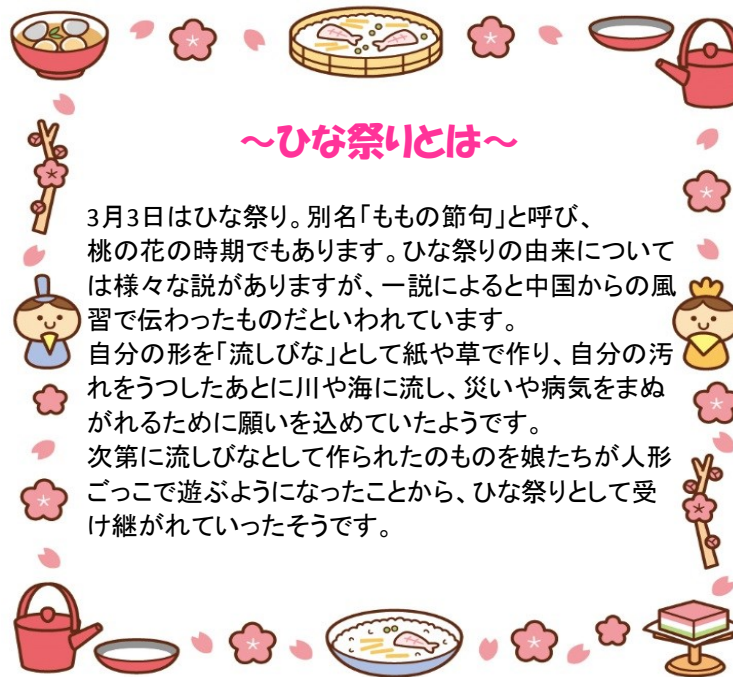




月	火	水	木	金	土
★	<b>1</b> 魚のおろし煮 野菜と豚肉のチャブチェ 焼き南瓜	<b>2</b> 厚揚げの中華炒め 野菜のおかか和え 果物	<b>3</b> おし寿司 玄米フレークチキン 菜の花の和え物 ももゼリー	<b>4</b> 五目蒸し卵 ちりめん入り煮昆布 果物	<b>5</b> スタミナ炒飯 わかめスープ 果物
	クロックムッシュ	豆乳蒸しパン	桜もち	じゃが丸くん	やせうま
<b>7</b> 魚の香草パン粉焼き 納豆とささみのおろし和え 果物	<b>8</b> キッシュ風卵焼き キャベツとツナの和え物 人参の甘煮	<b>9</b> レバーの甘辛煮 インディアンサラダ 果物	<b>10</b> チリコンカン ごまじゃこサラダ 果物	<b>11</b> 切干大根入り卵焼き ひじきと豆のサラダ 果物	<b>12</b> 菜の花スパゲティ すまし汁 果物
桃のケーキ	塩昆布おにぎり	ソーダブレッド	牛乳もち	さつま芋マフィン	大豆きなこ
<b>14</b> タンドリーチキン ブロッコリーのホットサラダ さつま芋の粉ふき	<b>15</b> イタリアンスープ 野菜のオーロラソース和え 果物	<b>16</b> 肉じゃが キャベツと竹輪のセサミソース 果物	<b>17</b> 魚のホイル蒸し さつま芋と切昆布の煮物 果物	<b>18</b> ゴロゴロ野菜の卵焼き 小松菜としめじのソテー トマト	<b>19</b> お好み焼き 果物
チーズまんじゅう	焼き大福	チョコチップスコーン	ぶどうムース	変わりぼたもち	塩ちんすこう
<b>21</b> <b>春分の日</b>	<b>22</b> 元気っこカレー ごぼうの土佐煮 果物	<b>23</b> <b>お誕生日会</b> 	<b>24</b> 豆腐ハンバーグ 春雨サラダ 果物	<b>25</b> ニラ豚 ひじきの華風和え ししゃも	<b>26</b> <b>お弁当日</b> 
	豚しぐれおにぎり		ニラ入り塩焼きそば	石垣もち	
<b>28</b> <b>お別れ会</b>	<b>29</b> 炒り卵のミートソースがけ ひじきと根菜のカレー炒め 果物	<b>30</b> チーズ入りぎょうつげ 変わり金平 果物	<b>31</b> 麻婆豆腐 青菜のごま和え 果物	★	★
	チーズおかかおにぎり	キャラメルポテト	チーズと南瓜の蒸しパン		

少しづつ春の気配を感じる季節になりました。早いものでもうすぐ進級・卒園の時期を迎えます。「今日の給食どうやって作ったの?」「これ美味しい!」などの言葉がとても励みになりました。子どもたちが今後も元気いっぱいにご過ごせるように、3月もバランスを考えた給食作りに取り組んでいきたいと思ひます。



### ～ひな祭りとは～

3月3日はひな祭り。別名「ももの節句」と呼び、桃の花の時期でもあります。ひな祭りの由来については様々な説がありますが、一説によると中国からの風習で伝わったものだといわれています。自分の形を「流しびな」として紙や草で作し、自分の汚れをうつしたあとに川や海に流し、災いや病気をまめがれるために願いを込めていたようです。次第に流しびなとして作られたものを娘たちが人形ごっこで遊ぶようになったことから、ひな祭りとして受け継がれていったそうです。

### 食事のあいさつの意味を知ろう!!

#### いただきます

山のてっぺんを「いただき」といいますが、昔、貴重なものをもらう時、一度頭の上に掲げ、かしくまってもらうことから生まれた言葉といわれています。さらに、食事で動植物の命をいただいていること、また、食事を作ってくれる人や食事ができることへの感謝の気持ちを込めた挨拶なのです。

#### ごちそうさま

「馳走(ちそう)」とは、「走り回る」という意味です。昔、大切な人をもてなすために遠くまで駆け回り、食べ物を集めてくれた人への感謝の気持ちを表すものとして生まれました。私たちが毎日食事できるのは、様々な人の協力があるからです。そうしたすべての人の苦勞をねぎらい、感謝する気持ちであいさつしましょう。

### 菜の花を食べて春を感じましょう。

菜の花は春に出回る食材のひとつです。ビタミン類は食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防にも効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦味が嫌で食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、お肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛い菜の花、目で楽しむのももちろん、「春」の味として味わってみましょう。

### ～旬の食材～

なばな、せり、さやえんどう、しいたけ、はっさく

◎緑黄色野菜には、成長期の子どもに欠かせないβ-カロテンが豊富です。

### ビタミンを摂取して 免疫力アップ!

ビタミンには、体の調子を整える役割があります。たとえば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持し、ブロッコリーや果物のかきに多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化します。また、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力をアップさせましょう。

## お知らせ

**3月23日** お誕生日会  
**3月26日** 卒園式 (お弁当日)  
**3月28日** お別れ会

### 食育活動 3月17日 りんご・めろん組

3月の食育は「似顔絵クッキーを作ろう!」です。可愛い自分のお顔をクッキーにしましょう♪

**エプロンと三角巾、マスクの準備をお願いします。**

