

給食だより 3月



令和4年度 3月

やわらかな春の訪れを感じ、今年度も残りわずかとなりました。  
子どもたちはこの一年で少しずついろいろなものを食べられるようになったり、  
嫌いなものも頑張って食べたりと成長を感じる場面がたくさんありました。  
これからも安心安全で美味しくを心がけ多くの献立を通して、  
給食が子どもたちの成長のお手伝いになればと思います。



☆3月3日 桃の節句・ひなまつり☆

ひなまつりは、女の子のすこやかな成長を祈る節句の年中行事です。  
ひなまつりの行事食のはそれぞれに込められた意味があります。



～菱餅・ひなあられ～



3つの色に願いが込められています。  
桃色「魔除け」/白色「清浄」/緑色「健康」



～白酒(甘酒)～

厄除けの意味があります。

～はまぐりの潮汁～



はまぐりは、二枚貝で対の貝殻しか組み合わないことから  
将来夫婦円満に暮らせるようにという意味があります。



～ちらし寿司～

ちらし寿司の具には縁起の良い食材が使われています。  
えびは、腰が曲がるまで丈夫という意味から「長寿」  
れんこんは、穴から先を見通せるから「先の見通しがきく」



炊き込みちらし寿司

～材料～ 2合用

米 2カップ(約 300g)  
水 400cc  
酢 50cc  
砂糖 大さじ3  
塩 小さじ 1/2  
醤油 大さじ1  
人参 20g程  
油揚げ 1枚  
しいたけ 小さめ2～3個

～作り方～

- ①人参は千切りに、しいたけは、みじん切りにし、油揚げは、油抜きをして、細かく切る
- ②炊飯器に米・水・調味料類を加える
- ③具材を入れる
- ④炊飯器のスイッチを入れる
- ⑤完成！  
仕上がりすりごまを加えたり、鮭フレーク・錦糸卵・絹さや・大葉など加えるのもおすすめです★

