

# 3月給食だより

円町まぶね隣保園 2025年度



今年度も終わりの月となりました。少しずつ暖かくなってきましたが、まだまだ空気が乾燥し、風邪などをひきやすい時期です。手洗いうがい・3度の食事をしっかり食べ十分な睡眠で体調を整えましょう。

4月から一年が経ち、子どもたちの身体と心の成長を大きく感じています。給食では様々な食材や調理法に出会い苦手な物も少しずつ食べられる様になった姿を担任保育者からたくさん聞くことが出来ました。これからも、子どもたちが元気で心豊かに育つように毎日の給食・おやつ作りをしていきたいと思っております。

2月給食メニュー



## ＜材料＞

- ・白身魚 3切れ
- ・生姜 1かけ
- ・酒 大さじ弱
- ・砂糖 小さじ強
- ・しょうゆ 大さじ弱
- ・だし汁 1と1/2カップ (水でも可)

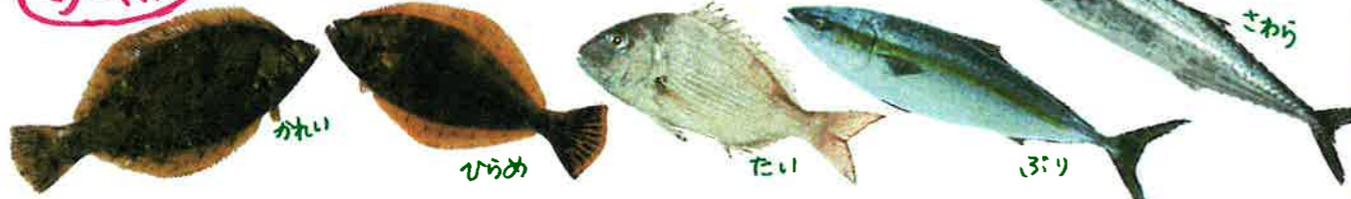
## ＜作り方＞

- ① 生姜はスライスにする。
- ② 鍋またはフライパンにだし汁(水)と調味料と生姜を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③ ②に魚を入れ、落とし蓋(アルミホイルやフタキングシート等)をして、魚に火が通るまで煮る。  
(魚はあまり角虫わらす、煮汁を上からかけましょう)

コトコトと煮ている間は平が高くなるので、その間にもう一品作ることが出来ますよ。

## 旬の魚

\* 魚の大きさによって調味料・だし汁等は調整してください。



## リクエストメニュー

3月の給食には、もうすぐ卒業するたようぐみの子どもたちにもう一度食べたい給食のリクエストを開き、それを取り入れた「お楽しみ給食」となっています。残り少ない給食の時間を楽しく過ごしてもらいたいと思います。そして、1保育園の思い出のひとつに給食が入っていると嬉しく思います。



## 春の訪れを感じる野菜

### なのぼな



菜の花は、花が咲く直前のつぼみの時期に食べます。つぼみには、花を咲かせるための養分がぎゅーり詰まっているので非常に栄養価の高い食材です。風邪予防や便秘、貧血予防にもなります。

## 3月3日 ひなまつり (桃の節句)



女の子の健やかな成長と幸せを願いお祝いする日です。また、春を無事に迎えられた事を喜び、皆が元気で過ごせるようにと願う日でもあります。桃の花が咲く頃に行われるので「桃の節句」と呼ばれています。



### ひしもち

#### ひばあられ

ピンク... 桃の花/魔除け  
白... 雪 / 洗浄  
緑... 新緑/大地/健康

健やかに育つことを願います。



### はまぐりのお吸い物

同じ貝としか貝がらが合わないことから、「よい相手と結ばれたいように」と願います。



### ちらし寿司

縁起の良い食べ物を具に使い、将来の健康と幸福を願います。

## 春分の日 3月20日

春分の日を中日とし、その前後3日を合わせた7日間をお彼岸と呼びます。春分の日、昼の長さや夜の長さが同じになり、長い冬から春になる節目の時期であり、自然をたえ、生き物をいつくむ日です。

3月19日(金)

おやつでかわり(ぼたもち)を食べます。

春に咲く牛乳の花が由来です。



食という字は「人」を「良くすると書きます。食事を楽しく食べる事は身体を健康に保つだけでなく心に安らぎと安定をもたらします。

## 食べることは生きること

心と身体の健康のために大切にいきましょう

