

3月

給食だより

春の足音がきこえてきました。今年度の給食たよりは最後の発行になりました。1年間お給食を通して食べ物に興味を寄せてくれた園児さんたちは、お兄さんお姉さんに成長してくれました。多くの味を知り、さまざまな物を食べることにチャレンジすることができるようになっていてくれることを願っています。

女の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いする行事です。

ひな祭りと桃

桃の花は美しいだけではなく、厄払いや魔除け、長寿をもたらす力も持っているといわれています。桃が持つ不思議な力によって人々が救われたという数多くの伝説からも、そのパワーの強さがわかります。このような理由から、生命力の象徴ともいえる桃をひな祭りに飾る習慣が続いているそうです。

3色のひなあられを食べることで、自然のエネルギーをもらって丈夫に育つといわれています。

ステンレスボトルで作る 手作りにチャレンジ

【甘酒レシピ】

米麴 200g
ごはん 200g
水 600cc

作り方

1. ステンレスボトルに熱湯を入れて温めておく
2. 鍋にごはんを入れて、水を加え、60℃まで加熱する
3. 一旦、火を止め、麴を加える
4. 加熱して、60℃になったらすぐに火を止める
5. ステンレスボトルの熱湯を捨て、4を入れる。
6. 作業中に温度が下がった場合は、再度加熱して60℃～63℃を維持する
7. 全量詰め替えたら、暖かい場所で10時間くらい発酵させる
8. 7を容器に移し替え冷まし冷蔵庫で保存
9. そのままでも、水で薄めて好みの甘さにして楽しめます

健やかな成長を！

できるようになったよ！

食事の前に手を洗ってるよ

好き嫌いしないよ

朝ごはんはちゃんとたべてるよ

おせなかピン！

いただきますとごちそうさまはわすれないよ！