

# 3月 給食だより

石原かがやきこども園 管理栄養士 水野路子

今年もいよいよ最後の月となりました。あと少しで、ばら組さんのみんなは小学校へ。毎日「今日のごはん何？」と聞きに来たりしてくれたみんなが卒園するのは少し寂しい…のですが、きっと小学校でもモリモリ給食を食べて、元気なお兄さん・お姉さんになってくれることと思います

## 食べるときのマナーを気を付けよう

### ☆☆いただきます・ごちそうさま☆☆

私たちが食卓をするときには、たくさんのいのちを「いただいて」います。そんな感謝の気持ちを大切にしてくださいね。

### ☆☆こんな食べ方していませんか☆☆

- ・背中がまがっていませんか…背筋をピンとしていることで、おなかの働きをよくしてくれます
- ・スプーン、フォーク、お箸、お茶碗は正しく持っていますか  
…しっかりと安定した持ち方で正しい姿勢の第一歩になります。
- ・食事中に立ち歩いたりしていませんか…食事は落ち着いてゆったりと。
- ・口の中に食べ物が入ったままでお話ししていませんか…こぼしたり、一緒に食べている人に中のものを吹き飛ばしていやな気分になってしまいます。また、よく嘔むこともできません。一年の締めくくりです。しっかりマナーを見直してみましょ!!



いただきます



## ひなまつり

二日のおやつでは、桜もちとひなあられを用意します。ひなあられの色には、それぞれ意味があると言われてますが、知っていますか？

○白・・・「雪の大地のエネルギー」

○赤（桃色）・・・「生命のエネルギー」

○緑・・・「木々のエネルギー」

ひなあられを食べることで、自然のエネルギーを体内に取り込み、健やかに成長できるようにという願いが込められているそうです。



## レシピ紹介～ちぢみ～

[材料] 人参(千切り) にら(4cmぐらい)

[作り方] 小麦粉と片栗粉を3:1の割合で混ぜる。鶏がらスープの素を少々入れる。フライパンにごま油をひいて焼く。酢醤油をつけてめしあがれ。

ばら組 土屋咲綾ちゃんのお母さんよりレシピ提供いただきました。3月の献立に使用させていただきます。

3月にはばら組さん  
リクエストメニューが  
たくさん入ります♪  
楽しみにしていて  
ください☆