



# 給食だより

早いもので、今年度も残すところ1ヶ月となりました。徐々に気温が上がり、日中は暖かさを感じられるようになってきました。

1年間で心身ともに大きく成長した子どもたちは、毎日の食事の中でも、食べられるようになったものがあったり食べる量が増えたりと成長を感じられるところがあったのではないのでしょうか。

進級・進学に向けて、生活リズムや食事のバランスを見直してみましょう。



## ひな祭りの行事食

3月3日は、ひな祭り。「桃の節句」と呼ばれる女の子の節句で、ひな人形を飾って子どもの健やかな成長と幸せを願う行事です。行事食にはそれぞれ意味があります。

菱餅、ひなあられ...桃色は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」の意味

ハマグリの潮汁...ハマグリ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

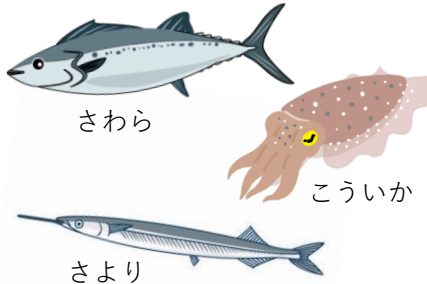
ちらし寿司...腰が曲がったエビは「長寿」の象徴、穴が開いていて「先の見通しがきく」レンコンなど、縁起のよい具材をたくさん入れる



## 3月の旬の食材

### 魚

- ・さわら
- ・こういか
- ・さより



### 野菜

- ・ふきのとう
- ・山うど
- ・新たまねぎ



### 果物

- ・デコポン
- ・金柑



## 人気のおやつ紹介

### ぼなこ バナナ1本分

#### ○材料

- ・バナナ...1本
- ・きな粉...4g (大さじ1/2)
- ・砂糖 ...3g (小さじ1)
- ・塩 ...ひとつまみ

#### ○作り方

- ①きな粉、砂糖、塩を混ぜる。
- ②皮をむき、切ったバナナに①をまぶす。

#### ○ポイント

- ・余りがちな、きな粉を使って簡単に作れます。
- ・きな粉には大豆サポニンが含まれており、免疫力を向上して風邪をひきにくくし、肥満の予防や血流を良くして冷え性予防にも役立ちます。

子どもたちに人気のおやつです！