



令和4年3月1日
井堀保育園

今年度も残すところ1ヶ月となりました。
1年間で食べる量が増えたり、箸やフォークを上手に使えるようになったりと成長を感じます。これからも喜んでもらえる給食を作っていきたいと思います。



◆◆ ひな祭りの行事食 ◆◆

3月3日は「桃の節句」で「ひな祭り」としても親しまれています。ひな祭りと言えば「ひなあられ」、「ちらし寿司」や「蛤の潮汁」が、お祝いのごちそうとして食べられ、様々な意味も込められています。

- ◆ ひなあられ・・・色は四季を表しており、年間を通して幸せでいられるように。
- ◆ ちらし寿司・・・ひな祭りのいわれはなく、食材に縁起の良い意味があります。
- ◆ 蛤の潮汁・・・ひな祭りの時季に旬を迎え、カルシウムやうまみが豊富です。

※保育園では、3月の誕生日会で「鮭ちらし」を食べます。

おやつに、甘酒の代わりに「飲むヨーグルト」と「ひなあられ」を食べます。

旬の食材(ひじき)

ひじきには、カルシウムやマグネシウムなどが豊富に含まれています。特にカルシウムは、海藻類の中ではトップクラスの含有量です。また鉄分が多いと言われていますが、これは作られる釜の素材によって異なります。

鉄釜で茹でられ、天日干しされたひじきは、鉄分含有量が多くなります。購入される時に、製造方法も見てはいかがですか。今月の給食では、「ひじきれんこんハンバーグ」が出る予定です。

♪リクエスト給食を行います♪

3月15日火曜日に「お別れパーティ」があります。

この日のメニューは、さくら組が選びました。今までの給食の中で思い出に残っているもの、また食べたいと思うものから、決めてくれました。

みんなと楽しい時間を過ごして欲しいと思います。

