

給食だより

2019年

3月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園 あおぞら菅田保育園

きょうは たのしい ひなまつり♪

3月3日のひなまつりは「桃の節句」とも言い、子どもの健やかな成長を祝う日です。今回は、ひなまつりにぜひ食べたい、行事食を紹介します。



ちらし寿司 : えび、れんこん、豆などの縁起の良い具が、祝いの席にふさわしく、華やかな彩りが食卓に春を呼んでくれるため、定番メニューとなったようです。



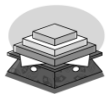
潮汁

: はまぐりは、二枚貝なので、対の貝がらはぴったりと合いますが、他の貝がらとは絶対に合わない特徴があります。そのことから、縁起物や幸せの象徴とされており、行事食として定着しました。



「ひな壇に飾るひしもち、ひなあられにも、こんな言い伝えがありますよ」

ひしもち : 健やかな子に育って欲しいという願いが込められています。



赤…健康を祝う、桃の花をあらわす **白**…清浄、雪をあらわす
緑…邪気をはらう、若草をあらわす

ひなあられ : 昔、おひなさまに春の景色を見せてあげると言う風習があり、野山や海辺に春のごちそうと一緒にひなあられを持って行ったのが始まりで、ひしもちを砕いて作ったと言う説があります。



ひなまつりに！

～ はまぐりの潮汁 ～

10kcal/人 (大人2人、子ども2人分)

材料

- ・はまぐり 8個
- ・三つ葉 適量
- ・ダシ 5カップ
- ・醤油 大さじ1弱
- ・食塩 小さじ1/2

作り方



- ① ダシは、事前に作っておく。
- ② 三つ葉は、洗って水気を切り2cm幅に切る。
- ③ はまぐりは、砂抜きし、流水でこすり洗いをする。
- ④ 鍋にダシ、はまぐりを入れて中火にかけ、殻があいたらアクを取る。
- ⑤ 味を確認しながら調味料を加え、火を止めて三つ葉を加えたら出来上がり！

<朝ごはんを食べよう>

進級・進学に向けて、生活リズムを見直し、体の調子を整え、元気なからだづくりをしていきましょう！

朝ごはんを食べると、寝ている間に不足したエネルギーが脳や体に補給され、体温が上がるので、体全体が活性化し、元気に活動することができます。忙しい朝は、..

白米 → ひき肉・きのこ入りの炊き込みご飯
味噌汁 → 野菜たっぷりの豚汁
などの工夫で、たくさんの食材を使用でき、栄養価もグーンと上がりますよ！！

