



給食だより



吉岡町第四保育園 3月号

今年度も残すところ1ヶ月となりました。毎日、子ども達が給食をモリモリ食べる姿が見られ、心身ともに成長しているのを感じます。ぜひ、今年度の食生活を振り返り、成長した姿で進学・進級のスタートをきりましょう！

ひなまつり



「ひなまつり」とは、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな人形を飾り、桃の花を添え、ひし餅やひなあられなどを楽しみながら、健やかな健康を祈ります。

ちょうど桃の花が咲く時期に行われることから、「桃の節句」とも言われています。

✿ちらし寿司✿

色鮮やかで見た目も華やかなので、お祝い時に食べられます。

具材にはそれぞれ意味が込められています。

えび:腰が曲がるまで丈夫で長生きできますように

いんげんまめ:健康でマメに働けるように

れんこん:(穴が開いていることから)先の見通しがききますように



✿ひなあられ✿

ひし餅を砕いて煎ったのが由来との説があります。関東ではポン菓子をお砂糖で甘く味付けしたものが多く、関西では小さなおかきに塩やしょうゆで味付けしたものが多く、地域で味が異なります。

✿はまぐりのお吸い物✿

はまぐりは、良縁の象徴といわれています。2枚の貝がらがぴったり合う様子から、仲のいい夫婦となりますようにとの願いが込められています。



～1年を振り返ってみよう～

食事はマナーも大切ですが、よく噛んでみんなで食べる事が1番の食育になります。家族との会話の時間を楽しみながら、食事ができるといいですね。ぜひ、お子さんと一緒に食生活やマナーを振り返ってみましょう

- みんなで楽しく食べられた
- 毎日朝ごはんを食べられた
- よく噛んで食べられた
- 良い姿勢で食べられた



ミモザサラダ

ミモザは2～4月に黄色い小さなポンポン状の花を咲かせる植物です。

卵を使用して、ミモザ風に仕上

