

# 給食だより 3月号



桜のつぼみが膨らみ、春の訪れを感じます。3月は卒園や進級に向けてのさまざまな活動があります。食生活においても、規則正しい食事を心がけましょう。

## ひな祭りとは・・・

3月3日のひな祭りは、女の子の幸せと健やかな成長を願ってお祝いする日です。ひな祭りには、ひな祭りにちなんだ歌を歌ったり、製作をしたり料理を作ったりしながら、お子様と一緒に楽しく過ごしましょう。



## ひな祭りならではの食べ物を食べる

ひな祭りでは、ひな祭りにちなんだ食べ物やお祝い料理を食べます。

例えば・・・

- ❖ちらし寿司：酢飯の上にエビやレンコン、錦糸卵などの具材をのせたお寿司
- ❖はまぐりのお吸い物：良縁・しとやかさを象徴するはまぐりを使ったお吸い物
- ❖菱餅：赤・白・緑の3つの層がある菱形のお餅
- ❖ひなあられ：米や砕いた菱餅で作られたカラフルなお菓子

これらの食べ物には、子どもの健やかな成長を祈ったり、子孫繁栄を願ったりするなどさまざまな意味が込められているようです。



## おやつ紹介



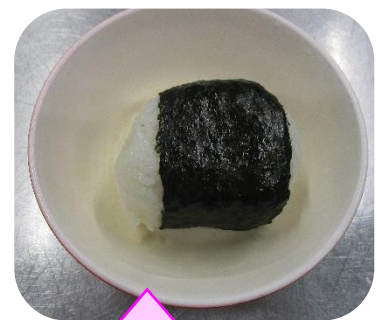
### ハムパン

ハムを入れて仕上げにマヨネーズをかけて焼きました。



### チョコスコーン

バレンタインの日のおやつです。サクサクしていてチョコとベストマッチ！



### おにぎり

今回の中身は、ツナマヨです。他にもわかめご飯や鶏そぼろ・チャーハンなど色々な種類があります。