



# 給食だより



令和8年3月1日発行

おとぎ保育園

栄養士 由井

日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。

3月は振り返りの季節です。今の学年での1年間を振り返ってみましょう。朝ごはんはしっかり食べることができましたか。給食は、好き嫌いせず食べることができましたか。今まで食べられなかったものを食べられるようになった人もいるかもしれませんね。できなかったことは、次の学年での目標にして、残りの1か月も、元気に過ごしましょう。



3月3日はひな祭り。桃の節句ともいいますね。この日にふさわしい食べ物や色を楽しみ、素敵に過ごしてみたいかがでしょう。

## ハマグリのお吸い物



ひし餅



ちらし寿司



ひなあられ



てまり寿司



ハマグリの貝殻はもともと対だったものだけがぴったり合い、貝合わせなどの遊びで使われたことから、一生添い遂げる仲の良い夫婦にちなんでいます。ハマグリの旬は2~4月ごろ。

桃の節句のひし餅には、女の子の健やかな成長と豊かな人生への願いが託されています。

かつて、お祝いごとに提供されていた「なれ寿司」が、だんだん「ばら寿司」へと変化していき、彩りの良い「ちらし寿司」が好まれるようになったようです。

ひし餅を、外でも食べやすくするために砕いて焼いたのが「ひなあられ」の発祥とも言われています。

手まり寿司は京都が発祥と言われています。舞妓さんが食事をする際に、化粧や口紅が落ちないように、一口で食べられるサイズに工夫されたと考えられています。



## 春野菜でビタミンを摂ろう

●春キャベツ…葉がみずみずしく柔らかいため、甘味があります。ビタミンCを多く含み、サラダにすると損失を抑えて食べることができます。

●新玉ねぎ…水分が多いため甘く感じられ、生のままサラダにして効率よく栄養素を摂ることができます。

●菜の花…カリウム、鉄分が多く、ビタミンCも豊富に含まれています。おひたしや和え物にして食べると美味しいです。



## 3月の献立

3日(月) ひなまつり給食

13日(金) ももたろう組リクエスト献立  
(詳しい内容は献立表をご確認ください。)

今月は子供たちのリクエストメニューや人気の献立を多く取り入れました。残り少ない給食の時間を楽しく過ごしてもらいたいと思います。献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。

給食を通して子どもたちの笑顔や姿、成長ぶりにたくさんの元気をもらいました。1年間、保育園給食へのご理解とご協力をいただきまして、ありがとうございました。

