

3月栄養だより

ヘルスケアフードの明日を考える
日清医療食品株式会社

ご卒園おめでとうございます！

今年度も最後の月となりました。あとひと月すると進級・卒園ですね。年長さんにとっては、みんなで食べる残りわずかな給食の時間、楽しく過ごしてもらいたいと思っています。

3月もたくさん食べて、もうすぐやってくる進学・進級の季節を元気に迎えてくださいね！

3月3日はひな祭りです

ひな祭りは、ひな人形やももの花を飾り、ひなあられなどを食べて、幸せを願う行事です。

○ひな祭りの食べ物

・ 白酒



白くにござって、どろっとした甘いお酒。昔はももの花びらをうかべ、厄除けとして飲まれていました。

・ ちらし寿司



えび(長生き) れんこん(見通しがきく) 豆(健康でまめに働く)など縁起のいい海の幸、山の幸をいりどりよくちらしたお寿司です。

・ ひしもち



ひし形をした餅。赤は魔よけ、白は清らかさ、緑には厄よけの意味があり、健やかに育ってほしいという願いが込められています。

節分メニューを提供しました！



○おにさん2色丼、豚汁、もやしのツナサラダ、りんご



○おやつのおにさんプリン

3月の献立

3月はひなまつりメニュー、またひかり組・そら組・にじ組それぞれクラスのリクエストに応えたメニューを提供します。お楽しみに！