

給食室の窓から

2024.3

3月3日は「ひなまつり」「桃の節句」ともいわれ、ひな人形や桃の花を飾って祝います。ちらし寿司やひなあられを食べ、ひな人形を飾り女の子の健やかな成長を願う日です。また、ハマグリのお吸い物も飲まれますが、昔、二枚貝は「お姫様」を意味していました。中でもハマグリは、二枚対になっている貝殻でなければぴったりと合いません。このことから仲のいい夫婦を表し、一生一人の人と連れ添うようにという願いが込められています。



ひな祭りに食べるものと由来

ひなあられ…昔、ごちそうと一緒に持っていったお菓子がひなあられで、色は自然の色を意味し、自然のエネルギーを取り込み健やかに成長できるようにという願いが込められています。

ちらし寿司…祝いの意を込め、縁起の良い具を彩りよくちらし、子どもの成長を願う意味が込められています。

ひし餅…3色のお餅にはそれぞれに、桃色は魔除け、白色は清浄、草色は健やかな成長 という意味があります。

3月は気温差が激しかったり体調を崩しやすい季節です。手洗い、うがい、睡眠とバランスの良い食事で元気に春を迎えましょう！



身体を温めるおすすめ野菜



かぼちゃ……消化機能を助ける温め食材で、血流を良くするビタミンEが豊富です！

しょうが……消化器官を温めるので、冷えからお腹が痛くなりやすい人にぴったり！肺を温める作用もあるため、咳対策にもおすすめ

◆3月のインタビュー◆

3月、お別れ会があります。この日の献立は、あじさい組の子ども達がひまわり組の事を考えて、献立を考えました。あじさい担任から、「お別れ会の献立決めました！白パンにABCマカロニスープ、かぼちゃのグラタン、フルーツサラダに決めました」「どんな話し合いで決定したんですか？」と尋ねると「ひまわり組のペアの子の事を考えて、ひまわり組の子はパンにつけて食べる事が好きだよね！魚が苦手な子が多いよねって話しが出て、じゃ肉料理でパンに合うメニューがいいよね！じゃグラタンがいいね！ってグラタンはすぐ決まって！」「サラダがなかなか決まらなくて、今までのひまわりの誕生日メニューをさかのぼってみたら、フルーツサラダが多いことに気がついて、じゃフルーツサラダにしよう！って決めました」お話を聞いて、普段の食事の様子をよく見ているんだなと感じ、ひまわり組のお友達の事を一生懸命に考えて決めた献立です。ひまわり組の子ども達が喜んでくれると嬉しいです。

☆3月生まれのお友達おめでとうございます☆