

3月



令和 6年 3月号

深谷東幼稚園、深谷幼稚園、深谷西幼稚園
藤沢幼稚園、桜ヶ丘幼稚園、上柴西幼稚園

早いもので、今年度も最後の月になりました。この一年間、給食を通じて、心も体も大きく成長したのを感じます。年少さん、年中さんは進級が楽しみです。年長さんにとっては、先生たちやクラスのお友達と過ごす残りわずかな給食の時間を楽しんでもらえたらと思います。

～一年間の食生活を振り返ってみよう～



1年間の生活をお子さんといっしょに振り返り、できたものに「〇」をつけてみましょう。

<p>1. 食事の前に「いただきます」「ごちそうさま」が言えた</p>	<p>2. はしやスプーンを上手に使うことができた</p>	<p>3. 朝ごはんを毎日食べた</p>
<p>4. 好き・嫌いせず食べることができた</p>	<p>5. 赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた</p>	<p>6. 食事の準備や片づけを手伝うことができた</p>

いくつ「〇」をつけることが出来ましたか？正しい食生活は、健康な体をつくる源になりますね。また、食事のお手伝いをする事で「食」に興味をもつきっかけとなり、食育につながっていきます。



3月の行事 ～ひなまつり～

ひな祭りは、女の子の健やかな成長と幸せを祈る節句の行事です。ひなまつりの行事食には、それぞれ込められた意味があります。

菱餅・ひなあられ

3つの色に願いがこめられています。桃色は「魔除け」白は「清浄」緑は「健康」です。

ハマグリのお汁

ハマグリは二枚貝で、対の貝殻であることから、将来、夫婦円満に暮らせるように、という意味があります。

ちらし寿司

「先の見通しがきく」レンコンや、「まめに働ける」豆、黄身と白身で「金銀の財宝」を象徴するなど、縁起のよい食べ物がたくさん使われています。

白酒（甘酒）

厄除けと長寿祈願の意味があるそうです。

手作りドレッシングサラダ

【材料】5人分

- ・キャベツ・・・180g
- ・きゅうり・・・20g
- ・にんじん・・・20g
- ・ひじき（乾燥）1.5g
- ・ツナ・・・20g
- ・しょうゆ・・・小さじ1
- ・酢・・・大さじ1/2
- ・サラダ油・・・大さじ1/2
- ・上白糖・・・小さじ1/2
- ・塩・こしょう・・・少々
- ・たまねぎ・・・5g

ツナとひじきのサラダ

【作り方】

- ①野菜はそれぞれ食べやすい大きさにカットする。ひじきは茹でて戻しておく。
- ②しょうゆ～塩・こしょうまで混ぜる。たまねぎはすりおろし、混ぜる。
- ③①・②を絡めて完成です。

※給食ではすべて火を入れるため、野菜は茹でて、ドレッシングも温めています。

※ドレッシングはお好みで調整してください。