



# 3月 給食だより

寒さの中にも春の気配を感じるころとなりました。

3月は進学・進級と新しい生活に備える時期です。新年度を健康に過ごせるよう、規則正しい生活を心がけましょう！！



## ひなまつりのはなし

3月3日はひなまつりです。ひなまつりは「桃の節句」とも呼ばれており、女の子がいる家ではこの時期にひな人形をかざり、白酒や桃の花を供えてお祝いします。起源は中国の漢の時代からで、身についた汚れ（悪心や病魔）を流すために、草やわらで作った人形で体をなでて、それを海や川に流しておはらいをしたことが始まりだといわれています。現在のように、豪華なひな人形をかざるようになったのは江戸時代からだそうです。

＊＊ひなまつりにまつわる食べ物＊＊

『ひなあられ』・・・米を蒸して乾燥させたものを炒ってふくらませ、色をつけて作ります。主に桃・黄・緑・白の4色で、四季を表しているといわれています。一年の四季を通じて健康に過ごせますように、という願いが込められています。



『ひしもち』・・・ひしもちは、上から赤・白・緑の組み合わせが一般的です。赤(くちなし)は桃の花、白(ひしの実)は雪、緑(よもぎ)は新しい芽を表しています。これは、冬が去って春がおとずれることを意味しています。



## お て つ だ い



幼児期後半ごろから、買い物や食事作り、後片付けをする事で食事への興味や関心が高まり家族の絆が深まる事は調査などであきらかにされています。お子様には

### お手伝いのメリット

- 食への関心を持つきっかけとなる
- 親子のコミュニケーション
- 責任感がもてるようになる
- お手伝いを習慣化する事で食の自立が早くなる



## 大好き☆お野菜レシピ 菜の花

菜の花は花が咲く直前のつぼみの時期に食べます。つぼみには花を咲かせるための養分がぎっしり詰まっているので、非常に栄養価の高い食材です。風邪予防や便秘予防に効果があります。

### 菜の花と鶏肉ピザ風焼き☆☆

《材料子供1人分》 鶏もも観音開き 40g 塩 0.2g 菜の花 15g  
赤ピーマン 3g 玉ねぎ 5g マッシュルーム 3g  
ピザソース 5g ピザ用チーズ 5g

### 《作り方》

- ①鶏肉は塩を振り下味をつける。菜の花は2cmカットにし茎は薄くスライス。赤ピーマン、玉ねぎ、マッシュルームは薄切りにする。
  - ②菜の花は塩を入れたお湯でさっと茹で、水にさらし、しぼる。
  - ③鶏肉をフライパンで蒸し焼きし、5分ほどで一旦火を止め、ピザソース、玉ねぎ、マッシュルーム、菜の花、赤ピーマン、チーズの順にのせ更に蒸し焼きする。
- 鶏肉に火が通ったら出来上がり！！



☆☆ホイルに包み、オープン(トースター)で焼いても美味しくできますよ☆☆