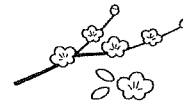


給食だより 3月号



日中、暖かな日差しが感じられるようになりました。まだまだ冷え込む日もありますが、春の訪れはもう間もなくです。

あっという間に一年もの時が経とうとしています。子どもたちの表情にも自信がみなぎって、キラキラ輝いています。1年間で身長や体重はどれだけ成長したのでしょうか？

ここで、1年間の食生活の様子を親子で振り返ってみましょう。

1年間の食事の様子はどうでしたか？

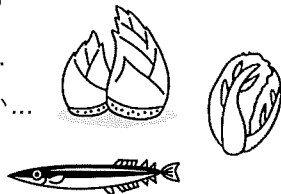
この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わうことができたでしょうか？

春：タケノコ、キャベツ...

夏：茄子、トマト、すいか...

秋：サンマ、さつまいも...

冬：白菜、大根、みかん...



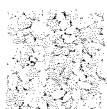
旬の食材は、旬の時期に一番栄養価が高いです。旬の味を知ることで、それぞれの食材が持つ美味しさを知ることができます。

給食でも、旬の食材を積極的に活用して、子どもたちに提供しています。



食生活をチェック してみましょう！

- 食事の準備や片づけを手伝うことができた
 - 「いただきます」と「ごちそうさま」を言うことができた
 - 正しい姿勢で食べることができた
 - 箸やスプーンを上手に使うことができた
 - 好き嫌いすることなく食べることができた
 - よく噛んで、味わって食べることができた
 - 楽しく食べることができた
 - 一日三食、決まった時間に食べることができた
 - 朝食を欠かさず食べることができた
- ※7つ以上チェックがつくと素晴らしいです！



3月3日桃の節句 ひなあられについて



実は、ひなあられは関東と関西で全く異なったものなのをご存知でしょうか？

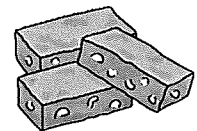
関東では甘い「ポン菓子」が

関西では塩味の「おかき」が主流です。

関東のひなあられは、米を直に炒って作る「爆米（はぜ）」という菓子が、江戸で流行しており、それを「ひなあられ」と命名したのが由来となっています。

関西のひなあられは、お釈迦様が亡くなったときに行われた法要で、おかき「花供僧（はなくそ）」がお供えされました。このおかきが、京都を中心に関西に広まっていったのが由来となっています。

おやつレシピ紹介 豆腐ブラウニー



〈材 料〉（子ども8人前）

絹ごし豆腐：150g ホットケーキミックス：120g

砂糖：38g ココアパウダー：9g

サラダ油：9g

〈作り方〉

- ①絹ごし豆腐は水切りをし、ボウルに入れ、泡だて器で滑らかになるまで混ぜる
- ②別のボウルでホットケーキミックス・砂糖・ココアパウダーを混ぜ、①を加えてさらにダマがなくなるまで混ぜる
- ③②にサラダ油を入れ、生地に馴染むまで混ぜる
- ④170℃のオーブンで20分焼く