



卒園、進級を控えた子供たちの表情は自信にあふれてキラキラしています。1年間の身長体重はどのくらい成長したでしょうか？この1年を通して、どれだけ旬の美味しい食材を味わえたでしょうか？三食の食事のバランスや食事のマナーは守れたでしょうか？ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

## 食生活をチェックしよう

- ①食事の前に手を洗うことができた
- ②食事の準備や片付けを手伝うことができた
- ③『いただきます』『ごちそうさま』を言えた
- ④姿勢を正しく食べることができた
- ⑤スプーンやはしを上手に使うことができた
- ⑥よく噛んで、味わって食べることができた
- ⑦楽しく食べることができた
- ⑧三食は決まった時間に食べることができた



頑張った子どもたちへ  
おめでとう！



いっぱい給食を食べてくれてありがとう

## 3月8日は特別給食を予定しています



年長組さん卒園前に、いつもと少し違ったワンプレートの給食を予定しています。



- ・オムライス
- ・からあげ
- ・塩ゆでブロッコリー
- ・コーンポタージュ
- ・ロールケーキ

## 3月3日は桃の節句・ひな祭りです

3月3日のひなまつりは、桃の花の時期であることから「桃の節句」とも言われます。

～ 食べ物豆知識 ひしもち ～



赤、白、緑の三色のおもちを重ねて作られます。赤には魔除け、白には清らかさや長寿、緑には健康と厄除けの願いが込められているといわれています。

ひなあられはもともと、このひしもちを砕いて作られたもので、色もひしもちと同じ三色でした。



## 給食のレシピ紹介

### 「シルバーサラダ」



～ 材料（給食の一人当たり） ～

- ・春雨 6g
- ・きゅうり 8g
- ・人参 5g
- ・ハム 4g
- ・マヨネーズ 5g
- ・塩 0.1g

- ① きゅうり、人参、ハムを5mm程度で千切りにする。
- ② ボールに①と塩を少々入れて混ぜ、水気が出るまで置いておく。
- ③ 沸騰したお湯の中に、春雨の所定の時間戻した後水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ④ ②を絞り、水気を切ったと③を入れてマヨネーズで和える。
- ⑤ 塩で味を整えたら完成。

給食では、3月3日にちらし寿司で、ひなまつりをお祝いする予定です。