



# げんきっ子だよ!

令和3年3月



花もほころび始め、春の訪れを感じるようになりました。暖かい日もあれば寒い日もあり、体調をくずしやすくなります。旬の野菜から栄養を取り入れて、元気に4月を迎えましょう。

今月の給食は、行事食や年長児のリクエストメニューが続きます。1年を振り返りながら楽しんで下さい。



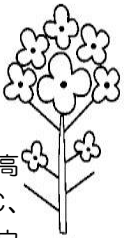
## 桃の節句の「ひし餅」 「はまぐり」の意味は?



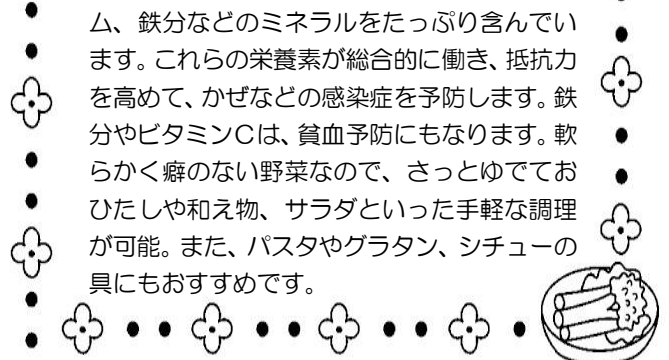
ひし餅のルーツは古代中国にあり、古代中国では母と子の健康を願い、母子草の餅を食べていました。これが日本ではよもぎ餅となり、長寿や純潔を表すひしの実を入れた白餅と、魔よけの意味をもつちなしの実を入れた赤餅が加わったといわれています。はまぐりは、「貝殻同士がぴったりと合わさる物は2つとない」ことから縁起物とされ、女の子がよい伴侶にめぐり会えるようにと、吸い物などに入れて祝い膳として出されるようになりました。



## 抵抗力を高めて貧血防止! 春に食べたいなのはな



なのはなは、春野菜のなかでも栄養価の高い野菜の1つです。β-カロテン、ビタミンC、ビタミンB2などのビタミン類と、カルシウム、鉄分などのミネラルをたっぷり含んでいます。これらの栄養素が総合的に働き、抵抗力を高めて、かぜなどの感染症を予防します。鉄分やビタミンCは、貧血予防にもなります。軟らかく癖のない野菜なので、さっとゆでておひたしや和え物、サラダといった手軽な調理が可能。また、パスタやグラタン、シチューの具にもおすすめです。



## リクエスト給食について

年長児さんからリクエストのあったメニューを3月の献立に入れていきます。

みんなで楽しんで食べてくださいね。

- 1日・15日 みそおでん
- 2日 ナン・大豆カレー
- 4日 焼きそば
- 8日 ケチャップライス・ハンバーグ
- 9日・23日 わかめごはん・鶏肉の立田揚げ・フォー
- 11日 サーモンのスープ・ポテトとお米のササミカツ
- 12日 ひじきごはん
- 16日 あさびーカレー
- 17日 スマイルポテト
- 18・29日 わかめスープ
- 22日 สปาゲッティ

### 今月の旬の食材

- かぶ 菜の花
- キャベツ プチベール
- にら 玉ねぎ
- オレンジ さわら
- あさり ひじき わかめ
- など

## ～お知らせ～

3月10日(水)はお弁当の日です。ご家庭から持参をお願いします。

