



給食だより



寒さの中にも、少しずつ春の気配が感じられるようになってきました。
 今月は、子どもたちからのリクエストをたくさん取り入れた「お楽しみ給食月間」
 となっています。この1年間、毎日の給食を通して、子どもたちのたくさんの笑顔に
 出会うことができました。これからも「食べる時間が楽しい」と感じてもらえるよ
 う、工夫を重ねていきたいと思ひます。

～ひな祭りとは～

3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願う桃の節句「ひな祭り」です。
 もともとは、紙で作った人形（ひとがた）に自分の体の悪いところを移して川
 に流す「流し雛」という厄払いの行事でした。それが時代とともに、家の中に
 立派なお雛様を飾ってお祝いする形に変わっていったとされています。

ひな祭りの行事食には、それぞれ素敵な願いが込められています。

◎菱餅やひなあられ：「白・緑・桃」の3色は、雪の下から新芽が吹き、桃の
 花が咲く春の情景を表しています。

◎はまぐり： ぴたりと対の貝が合うことから「一生添い遂げる仲の良い夫婦
 になれるように」との願いが込められています。



1年間の食生活を振り返ってみよう

お家でどのような食生活を送っていた
 かな？いくつ当てはまるかチェックして
 みよう。

- いただきます、ごちそうさまが言える
- 朝ごはんを毎日食べた
- 苦手なものが食べられた
- 食事前にきちんと手洗いした
- よく噛んで、味わって食べた
- 音を立てて食べない
- 口に物が入っている状態で話さない
- スプーンやお箸が上手に使えた
- 正しい姿勢で食事ができた
- 食器を丁寧に扱った
- 食事の準備や片付けを手伝った

【大人気♪チーズミートトースト】

■材料（大人2人と幼児2人分）

- ・食パン 3枚
- ・豚ひき肉 40g
- ・ピーマン 1/2個
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・調合油 適量
- ・トマトケチャップ 大さじ1
- ・中濃ソース 小さじ1
- ・砂糖 1g
- ・塩 少々
- ・チーズ 適量



■作り方

- 1、耐熱のボウルに、豚ひき肉、みじん切りにした玉ねぎとピーマン、油を入れさっくり混ぜ合わせ、ふんわりラップをしレンジで1分加熱。
- 2、1に調味料を入れて混ぜ、レンジで1分加熱。
- 3、一度取り出しひと混ぜし、更に1分加熱する
- 4、食パンの上にミートソースとチーズをのせ、