

日	曜日	三歳未満児		献立表	午後のおやつ	
		午前のおやつ	主食			
1	土	かきもち	ぱん	ちーず ばなな ぎゅうにゅう	くっきー	
3	月	くっきー	ちらしずし	ぼいるういんなー すましじる	けーき	
4	火	ばーむくーへん	ごはん	はんぱーぐ そてー ぱいんかん みそしる	よーぐると	
5	水	ぷりっつ	ぱん	すぱげっていなぼりたん こんそめすーぷ ぶろっこりー	せんべい	
6	木	かるしうむせんべい	ごはん	てづくりころっけ きゃべつ みそしる	びすけっと	
7	金	びすけっと	ごはん	りんごかれー ふくしんづけ ふるーつさらだ	どーなつ	
8	土	さぶれ	ぱん	ちーず ばなな ぎゅうにゅう	せんべい	
10	月	りっつ	ごはん	やきにく まかろにさらだ わんたんじる	ふれんちばい	
11	火	くっきー	えびぴらふ	えびぴらふ とんかつ ゆできゃべつ みそしる	ぽっきー	
12	水	はーべすと	ごはん	みーとぼーる こふきいも いなかじる	てづくりあんまん	
13	木	ぱりんこ	ごはん	いりどり ちゅうかささらだ ぶろっこりー とまと	せんべい	
14	金	どうぶつびすけっと	ぱん	ごもくらーめん ごまあえ	せんべい	
15	土	くっきー	ぱん	ちーず ばなな ぎゅうにゅう	ふれんちばい	
17	月	えびせん	ごはん	かぼちゃさんどふらい とまと みそしる	ぜりー	
18	火	くりーむさんど	ごはん	おやこに ひじきのいりに みそしる	ぷりっつ	
19	水	かきもち	ごはん	はるまき きんぴらごぼう みそしる	びすけっと	
21	金	せんべい	ごはん	とりのからあげかれーふうみ きりぼしあえ みそしる	よーぐると	
22	土	卒園式				
24	月	ばなな	ごはん	こーんくりーむしちゅー おかかあえ ぼいるういんなー	おかき	
25	火	ぼーろ	ぱん	うどん しゅうまい あまずあえ	せんべい	
26	水	せんべい	ぱん	やきそば たまごすーぷ ぱいんかん	りっつ	
27	木	さぶれ	ごはん	まーぼーどうふ にまめ さざなみあえ とまと	かるしうむせんべい	
28	金	せんべい	ごはん	さかなのたれづけ ひじきさらだ おれんじ みそしる	かすてら	
29	土	ぼーろ	ぱん	ちーず ばなな ぎゅうにゅう	くっきー	
31	月	うすやきせんべい	ごはん	とりにくのてりやき おひたし とまと のっぺいじる	せんべい	

※材料の都合により変更することがあります

少しずつ寒さが和らぎ、春の気配が感じられるようになりました。早いもので今年度も残り1か月。4月に比べて心も体も大きく成長した子どもたち。この1年間で、できるようになったことを振り返りながら子どもたちと楽しんで食事をしましょう。

## ひな祭り

3月3日はひな祭り。女の子の成長と幸せを願う節句です。諸説ありますが、平安時代には、人形を水に流す「流しびな」という行事があり、ひな人形は災厄除けや守りびなとしてまつられていたといえます。桃の節句とも呼ばれますが、桃は中国では長寿のシンボル。邪気を払うという言い伝えがあります。

## ひな祭りの食べ物のいわれ

ひな祭りの定番メニューといえばちらし寿司。長寿の象徴であるエビなど縁起のいい具材が彩り豊かに春を呼びます。ハマグリのお吸い物は、二枚貝のように一人の人と永遠に仲良く過ごせるようにという願いを込めたもの。ひしもちやひなあられにも、それぞれの健康や幸せを願ういわれがあります。



## 花見団子とは

花見団子というのは、ピンク、白、緑の三色のお団子が1本の串にささったものです。ピンクは桜を表して「春」、白は雪で「冬」、緑は「夏」。秋がないのは、いくら食べても「飽きない」から、「商い」が繁盛するという意味が込められているなどの説があります。

## しょうがの気持ち

## 食育クイズ

Q. 大豆を粉にすると何になるでしょう？

- ①きな粉 ②小麦粉
- ③片栗粉

A. ①きな粉  
炒った大豆の皮をむいて粉にしたものがきな粉です。

## 持続可能な社会の実現のために エコな生活をしよう



買い物袋を持参したり、調理の際に食材を無駄なく使うように工夫したりすると、ごみを減らすことができます。また、食器や調理器具の油污れを古布などでふき取ってから洗うと、水や洗剤の量を少なくできます。環境のことを考えて買い物、調理、後片づけをすることが、持続可能な社会の実現のためにも大切です。



## 春を告げる食品

### わかめ

わかめは、乾燥品や塩蔵品があるので、1年中食べることができますが、旬は春です。早春から生のわかめが出回ります。ご家庭でわかめごはんやわかめの味噌汁などでわかめの美味しさを味わってみてください。