

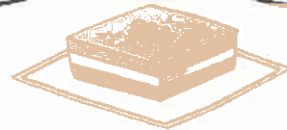
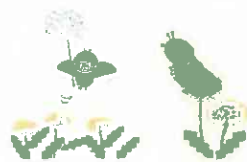


3月

給食だより



やわらかな春の訪れを感じ、あっという間に3月となりました。最初は食べることに消極的だった子どもたちも、「おかわり！」の声をたくさん聞かせてくれるようになりました。今年度もあとわずかとなりますが、どうぞよろしくお願ひ致します。



ひなまつりと菱餅

ひなまつりは、3月3日に行われる5節句のひとつです。ひなまつりに欠かせないのが菱餅。ピンクが「えび餅」、白が「白餅」、緑が「よもぎ餅」、とそれぞれの色によって味が違います。

材料

- ・もち米…3こう
- ・砂糖…少量
- ・水…360cc
- ・色紅
- ・片栗粉…適量（打ち粉）
- ・よもぎ

作り方

- 1.もち米を炊く（炊飯器で炊く）
 - 2.もち米をつく（粒々感がなくなるまですりこ木で潰す）
 - 3.色付け（2の餅を3つに分け色と味付け）
 - 4.ひし形にカット（打ち粉をし、餅を伸ばして型で抜く）
- 冷蔵庫で冷やし完成！



1年の食事を振り返ってみましょう

- 手洗いがきちんとできた
- 食事の準備や片付けの手伝いができた
- 「いただきます」「ごちそうさま」を言えた
- きちんとした姿勢で食べることができた
- スプーンやはしを上手に使って食べることができた
- よく噛み、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
- 朝食を欠かさず食べた
- 3食規則正しく食事ができた
- 赤・青・緑の食材をバランスよく食べた
- 苦手な食材を克服できた

いくつチェックできたかな？

生活リズムを整えよう！

新年度は、環境の変化により体調を崩しやすい時期です。規則正しい生活リズムをつけることで、体調も整ってきます。早めに寝て睡眠時間をしっかりと確保し、決まった時間に起きて朝ごはんを食べましょう。進級・進学に向けて、元気な体をつくりま

