



給食だより

社会福祉法人
花巻保健福祉会
若葉保育園
第二若葉保育園

今年度も残すところあと1か月となりました。4月に比べて子どもたちは心も体もひとまわり大きくなったように感じます。食べる量が増えた、食べ方が上手になった、苦手だったものも食べられるようになったなど、食事を通してたくさんの成長が見られます。進級、転園、入学へと続く3月は、嬉しさもあり不安もあるかと思いますが、おいしい思い出をたくさん作ってあげたいと思います。



3月3日は桃の節句 ~ひな祭り~

3月3日は桃の節句ともいい、災いなどを払うために人形を川や海に流したり、ひし餅やひなあられを食べたりします。ひな祭りで食べられている食べ物には、それぞれ縁起のいい意味が込められています。子どもたちの末永い健康と幸せを願い、楽しくお祝いしましょう。

はまぐりのお吸い物

仲の良い夫婦を表し、「一生一人の人と添い遂げるように」という意味が込められています。



ひし餅

緑は「大地」、白は「雪」、ピンクは「桃」で「雪が溶けて大地に草が芽生え、桃の花が咲く」という意味が込められています。

ひなあられ

ピンク・緑・黄・白の4色で、四季を表しています。「一年を通して娘の幸せや健康を祈る」という意味が込められています。

白酒

もともとは桃の花びらを漬けた「桃花酒」というものが飲まれていたといわれ、桃は邪気を払う意味で中国から伝わりました。

きちんとできたかな？

1年間の食生活を振り返り、できたこと、頑張りたいことをチェックしてみましょう。

- 食事の前にきれいに手を洗ったかな？
- 箸やスプーンを正しく持てたかな？
- 姿勢よく食べたかな？
- 朝ご飯を毎日食べたかな？
- 好き嫌いせず食べたかな？
- 食事のマナーを守れたかな？
- よく噛んで、ゆっくり食べたかな？
- 後片付けもきちんとできたかな？



作ってみませんか タンドリーチキン

材料(5人分)

- 鶏もも肉…500g
- プレーンヨーグルト…45g
- ケチャップ…30g
- A カレー粉…1g
- 塩…4g
- にんにく・生姜 (すりおろし)…各少々



作り方

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ② Aを全て混ぜ合わせ、鶏肉を入れて30分から1時間漬け込む。
- ③ フライパンか、180℃のオーブンで15分ほど焼く。