

# 3月給食だより



給食室 岡田 恵美子



晴れた日に感じる日差しが春の季節となりました。あちらこちらで梅の花が咲いています。3月20日は卒園式ですね。新型コロナウイルスの感染も心配ですが、たくさん食べ免疫力を高め、体調管理に気を付けましょう。



## 3月3日はおひな祭り



桃の節句とも呼ばれ、ひな人形を飾って女の子が健やかに成長できることを願います。また、春を迎えられたことを喜び、これからも元気に過ごせるように願う行事です。お給食ではちらし寿司、おやつにひなあられを行事食として提供しました。緑は健康、白は清浄、赤は魔除けとなっていて縁起が良くまた、見た目も華やかですね。

## 3月9日はお別れ会食



クローバー組さんの卒園祝いにおわかれ会食を行う予定です。思い出に残るようにクローバー組さんと相談して1番人気のメニューを取り入れます。小学校へ入学してもみんな楽しんでお給食の時間を過ごしてもらいたいと願っています。

## 今月のレシピ

今月のレシピはひな祭りの献立に取り入れた「菜の花のごま和え」です。ほうれん草も入れると子供でも食べやすくなるのでご家庭でもぜひ作ってみてくださいね！

【材料】4人分

- ・なばな 1束
- ・ほうれん草 1束
- ・砂糖 小さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・白すりごま 大さじ1

【作り方】

- ① なばなとほうれん草をさっとゆで、一口サイズに切る。
- ② 砂糖、醤油を加え混ぜ合わせる。
- ③ 白すりごまを和える。

