

給食だより 3月

中川小桜愛児園
2024年 2月

まだ寒い日も多いですが、
少しずつ春の暖かさが感じられるようになりました。
今年度最後の月となりますので、
少しずつ新しい年度の準備をしましょう。

* さかな

同じさかなでも、年齢、部位、季節、産卵の前後、
天然と養殖などで含まれる成分に差があります。
最近では冷凍貯蔵や輸入などにより一年中出回っていますが、
やはり旬のものの方が栄養・うま味が豊富です。
季節に合わせてさかなを選んでみてください。

春のさかな

- ・カツオ
- ・マダイ
- ・サワラ
- ・シラス

夏のさかな

- ・アジ
- ・アユ
- ・カジキマグロ
- ・タチウオ

秋のさかな

- ・サケ
- ・カレイ
- ・サンマ

冬のさかな

- ・タラ
- ・カワハギ
- ・ヒラメ
- ・ブリ

* 桃の節句

桃の節句(雛祭り)は、
女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。

・ひしもち

ひしもちとは、赤色、白色、緑色のひし形もちを
重ねたものですが、これにはそれぞれ意味があります。

赤色	魔除けを意味する。桃の花を表す。
白色	清浄を意味し、長寿を願う。雪を表す。
緑色	健康を意味する。雪どけ後の新緑を表す。

このようにひしもちには「健やかな子に育ててほしい」という
願いと、春を迎える喜びがあります。

・ひなあられ

ひなあられは、もともとひしもちを細かく砕いて作られました。
現在は赤色、緑色、黄色、白色の4色で四季を表し、
「1年を通して幸せでいてほしい」という
願いが込められています。

* クッキング保育 ロールケーキ

3月29日 全クラス

ロールケーキにホイップをし、トッピングで飾ろう。

