

# 3月(おやつカレンダー)

| 月                     | 火                      | 水                               | 木                    | 金                      |
|-----------------------|------------------------|---------------------------------|----------------------|------------------------|
| 2<br>ポップコーン<br>(牛乳)   | 3<br>桜餅<br>(牛乳)        | 4<br>しろくまちゃんの<br>ホットケーキ<br>(牛乳) | 5<br>スイートポテト<br>(牛乳) | 6<br>ヨーグルトケーキ<br>(牛乳)  |
| 9<br>おにぎり<br>(牛乳)     | 10<br>ラスク<br>(牛乳)      | 11<br>ちぢみ<br>(牛乳)               | 12<br>焼きいも<br>(牛乳)   | 13<br>ゆり組リクエスト<br>(牛乳) |
| 16<br>フライドポテト<br>(牛乳) | 17<br>みたらし団子<br>(牛乳)   | 18<br>ジャムサンド<br>(牛乳)            | 19<br>お焼き<br>(牛乳)    | 20<br>お休み              |
| 23<br>お好み焼き<br>(牛乳)   | 24<br>☆だがしやさん☆<br>(牛乳) | 25<br>大学芋<br>(牛乳)               | 26<br>ピザ<br>(牛乳)     | 27<br>肉まん<br>(牛乳)      |
| 30<br>たこ焼き<br>(牛乳)    | 31<br>☆お楽しみ☆<br>(牛乳)   |                                 |                      |                        |

カミカミ習慣

カミカミ習慣

カミカミ習慣

※都合により変更する場合があります。  
夕方のおやつにはおにぎりが出ています。

～旬を伝えよう～

今月の献立にはブロッコリー・小松菜・りんご・鱈・菜の花などを入れました。  
春の野菜にはあくや苦味の多い野菜があり、菜の花もそのうちのひとつで  
子どもにとっては苦手な野菜ですが、様子をみながら無理強いしないように  
と思っています。

栄養士 水田 清美



## ひな祭り

行事食として散らし寿司と桜餅をします。  
散らし寿司や桜餅は苦手な子どもが多いですが日本の風習として伝承していきたいので献立に入れていきます。  
給食では甘酒のかわりにカルピスを飲む予定にしています。

3月13日はゆり組さんのリクエストNo.1の「給食・おやつ」です。  
子ども達自身が考えて組み合わせてもらいます。今年はどうな  
給食・おやつを選ぶか楽しみにしててくださいね。



ひな祭りにはどんなご馳走を食べるか知ってるかなあ？

**ひなあられ**  
もともとはひし餅を外で食べるように砕いたのが始まりと言われています。

**しろ酒**  
女性の厄払いのため。

**ひし餅**  
上から桃色・白・緑となります。それぞれに意味があり「雪の下には若芽吹き雪の上では花が咲く」と言われています。



**散らし寿司**  
平安時代にお祝いの膳に「なれ寿司」を食べていたからだと言われています。それがエビ(長生き)・れんこん(見通しがきく)などいろんな具をのせることで華やかになっていったのでは？といわれています。

**潮汁**  
はまぐりは二枚の貝がぴったりと合い他の貝殻とは合わないので「夫婦和合」の象徴とされたから。