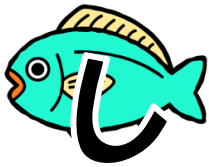


# 食育便り 3月号

# はらぺこキッチン



【天願こども園 食育目標】



しっかり食べる事は 元気の基本	よく噛んで味わって 食べる	工夫した食事で感 性を育てる	いただきます、ごち そうさま、感謝の気 持ちで食べる	ぐんぐん大きく育つ 天願っ子
--------------------	------------------	-------------------	----------------------------------	-------------------

## 食を通して...

一年の子ども達の成長は大きく給食担当としても子ども達の昼食時間の食す頼もしさに嬉しい限りです。大好きなメニューが増えて、苦手なメニューがなくなりいつも「おいしい」の声が厨房にもいっぱい届きました。一日の朝昼夕の三食の食事バランスを整え又ひとまわり大きく成長していく姿をいつも応援しています。

## ひなまつり



3月3日

ひなまつりは、女の子のすこやかな成長を祈る節句の年中行事です。

ひなまつりの行事にはそれぞれに込められた意味があります。

### 菱餅、ひなあられ

3つの色に願いが込められて  
います。桃色は「魔除け」、  
白は「清浄」、緑は「健康」



### 白酒(甘酒)

魔よけの意味がある。



### ハマグリ(ハマグリ)の潮汁

ハマグリは二枚貝で対の貝殻し  
か組み合わないことから将来夫  
婦円満に暮らせるようにという  
意味がある。



### ちらし寿司

具の海老は腰が曲がっていて「長寿」の象徴。  
穴が開いていて「先の見通しがきく」レンコン  
「まめに(勤勉)働さまめに(丈夫で元気に)」  
さや豆、「財宝が貯まるように」錦糸卵など縁  
起の良い具材をたくさん入れる。

## 菜園活動からの収穫！

天願畑で収穫したピーマンを細きりにしてビニール袋に入れ、塩昆布を混ぜビニール袋をもみもみ、さつと和えるだけでおいしい一品の出来上がり！ピーマン嫌いなお子さまでも、「おいしい」と絶賛でした！

## 天願こども園人気メニューベスト 3

- 1位 沖縄そば
- 2位 クリームシチュー
- 3位 タコライス

※リクエストメニューとして11日～13日の給食にです。