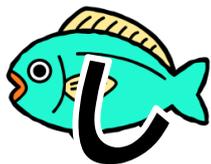


# 食育便り 3月号

# 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 天願っこ
--------------------	------------------	-------------------	----------------------------------	-------------------

## 食を通して...

私たち厨房職員は、給食作りに携わる中、栄養面を考慮しながら季節の食材を使ったメニュー、菜園活動で採れた野菜を使ってのクッキング、郷土料理や行事食など子供たちが食への興味がわく食事・おやつを提供してきました。また、月に一度行う給食会議では、保育教諭との情報共有、連携をとりながら子供たちの成長を見守ってきました。こども園の給食時間で、苦手なものが食べられるようになったり、食べる量が増えたり、お友達と美味しそうに食べる姿などに1年で心身ともに大きく成長したように思えます

「安心・安全で美味しく！」を心がけ、給食を通して食材や、味覚、視覚が育った子供たちの成長のお手伝いが出来たことを嬉しく思います。

## 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。



### ハマグリ潮汁

ハマグリは二枚貝で対の貝殻しか組み合  
われ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)働きまめ  
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。

今月の献立は、子どもたちに人気のメニューを多く取り入れました。

全部食べられたという自信をもって卒園、進級してほしい思いを込めて子供たちにランキングをつけてもらいました。

### 昼食

1. 沖縄そば
2. カレーライス
3. タコライス
4. 人参しいしー
5. クリームスープ

### おやつ

1. フアマンケーキ
2. ふむふむ
3. ポン・テ・リング
4. ココアフル
5. ポーク玉子おにぎり