



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

## 給食を通して感じる成長!

早いもので今年度も1か月となり、卒園・進級の時期がやってきました。最初の頃は苦手なものや食事に時間がかかっていましたが、今では子ども達もお腹が空いた時間に自分で配膳し好きな子と楽しく食べる姿、異年齢児で仲良く食べる姿が給食室から見られるようになりました。また、苦手だった食材もすっかり食べられるようになり「嫌いだったけど食べたよ」「これ大好きになった」など自慢げに私たちに声をきかせてくれるようになり、1年の成長を感じています。

## 3月菓子

沖縄では旧暦の3月3日は女の節句です。女性は浜に下りて手足を海水に浸け、不浄を払い落として身を清めます。「浜下り(ハマウリ)」と呼ばれる行事です。浜下りに欠かせない『三月御重(サングワチウジュウ)』と呼ばれ重箱にお肉、魚天ぷら、ごぼう巻き、赤飯、三月菓子を詰めてご馳走を持ち寄り、潮干狩りやおしゃべりをしながら、浜辺で楽しい時間を過ごすのです。



### ハマグリ料理は煮汁まで いただきます

ハマグリのエキスに含まれる“タウリン”は水に溶けやすいので、煮汁までいただきます。疲労回復を始めとして、貧血・動脈硬化・視力低下の予防や、肝臓機能の向上・神経過敏の改善などに効果があります。質の良いハマグリを選ぶコツは、殻に色つやがある。表面が滑らかで、殻がしっかり閉じている。貝と貝をぶつくと澄んだ音がする。などです。



### こども園給食ランキング

- 1位 もずく丼
- 2位 沖縄そば
- 3位 カレーライス
- 4位 タコライス
- 5位 サラダ・和え物

