令和２年３月２日
ふたば保育園

3月 給食だより

少しずつ暖かくなり始め、春を感じられるようになりました。

一年も締めくくりの時期となりました。４月の頃と比べると心も体も大きく成長した子どもたち。給食を食べる量も増え、苦手だった食材も食べられるようになってきました。また、身長も伸びて、ちょっと背伸びをしただけでランチルームのカウンター越しに給食室を覗けるようになりました。子どもたちの成長を私たちも嬉しく思います。

今年度も残り一カ月となりましたが、体調には十分気をつけましょう。新型コロナウイルスが猛威をふるっています。少しでも早い終息を願うばかりですが、予防には手洗い・うがい・消毒等はもちろん普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておくことも大切です。

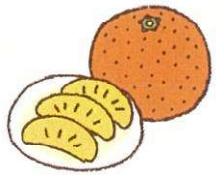
１年をふり返りましょう

この１年間、園では毎日の食事はもちろん、栽培活動、クッキングなどを通して、子どもたちの食への興味をはぐくんできました。食材への関心、調理への好奇心、食べる意欲、お子さんにどんな変化があったでしょう？こうしてふり返ることで、子どもたちの成長が感じられることと思います。１年間、園へのご協力とご理解をありがとうございました。

ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは２枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。

旬の食材 はっさく



日本が原産の柑橘類。12 月から 2 月に収穫されたのち酸味が落ち着いてから出荷されるので、2 月から 3 月頃が食べ頃になります。生産の 7 割近くが和歌山県で、2 割ほどが広島県で栽培されています。皮は厚みがあって硬く、中の薄皮も硬いのでむいて食べます。甘すぎずほのかな苦味があるので、サラダなどの料理にも適しています。

（清本・西口）