



令和6年度

美保里こども園

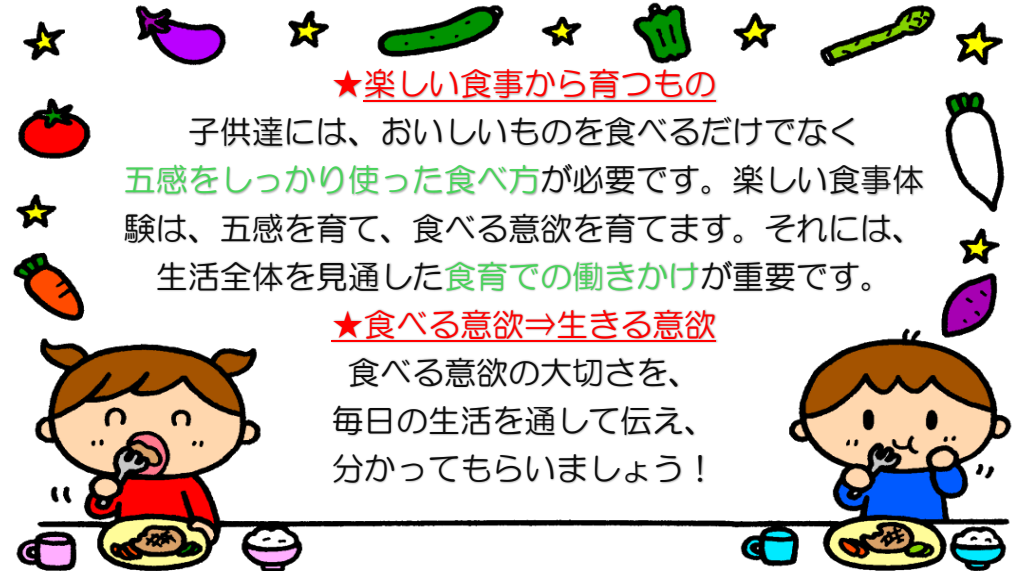
# 給食だより

今年度も最後の月となりました。子供たちは、1年間の様々な行事や活動を通して体も心も大きくなり、たくさんの思い出を作ったことでしょう。給食を食べる量も増え、残さず食べてくれるので、成長した子供たちの笑顔を見るとうれしく思います。給食が子供の楽しみの一つになるように食に興味を持つことができればいいなと思います。

## 桜ひな寿司のレシピ

**材料** ツナ缶 小1缶・きゅうり 1本・人参 1/4本・米 2合  
いりごま 大さじ1・桜でんぶ 適量・酢 大さじ4・  
砂糖 1と1/2弱・塩 小さじ1と1/2弱

**作り方** 1.米は炊く30分前に洗って、ざるにあける。米は固めに炊き、熱いうちにすし酢をよく混ぜて加え、さっくり混ぜる。  
2.ツナ缶の油しっかりときる。きゅうりは薄切り、人参はいちよう切りにしてからさっとゆでる。  
3.1に2とごまを混ぜる。器に盛り桜でんぶを散らす。お好みで錦糸卵やしいたけなど入れてもおいしいよ♪



## ★楽しい食事から育つもの

子供達には、おいしいものを食べるだけでなく五感をしっかり使った食べ方が必要です。楽しい食事体験は、五感を育て、食べる意欲を育てます。それには、生活全体を見通した食育での働きかけが重要です。

## ★食べる意欲⇒生きる意欲

食べる意欲の大切さを、毎日の生活を通して伝え、分かってもらいましょう！

★きゅうしょくじかんのいちばんのおもいではなにかな？

おしえてほしいな★♡提出期限は3/12です♡

きりとりせん

## 3日は「ひな祭り」

女の子の節句として祝われている「ひなまつり」は「ひなの節句」「桃の節句」とも呼ばれ、雛人形を飾り、桃の花、白酒、ひしもち、あられなどを供える習慣があります。

ひしもち・・・すこやかに育ててほしいという思いが込められています。

紅・・・桃の花の色を表し、魔除けとされていてくちなしの実で色付けがされています

白・・・雪の白として、洗浄の意味を表しています。ひしの実を入れ長寿を願っています

緑・・・新芽の色を表し、健康を意味しています。厄除けの力があるといわれています。

