



3月 給食献立表



令和 8年

りせ相模大野こども園

Main table with columns: 日曜, 屋食, おやつ, 赤:血や肉になる, 黄:熱や力となる, 緑:調子をととのえる, 除去献立. Rows include dates from 2月 to 31日.

春分の日

Nutritional information table with columns: エネルギー, たんぱく質, 脂 肪, カルシウム, 鉄, ビタミンA, ビタミンB1, ビタミンB2, ビタミンC, 食物繊維, 塩 分. Includes values for 基準栄養量 and 本月の平均実量.

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

# 3月きゅうしよくだより

日ごとに暖かくなり、春の陽気が感じられるようになりました。一年が経つのはあっという間ですね。みんな一斉に初めましてからスタートして、たくさんの思い出ができました。卒園、進級まであとひと月、思い出のつまった給食の時間をみんなで楽しみたいと思います。

## ひな祭りとひなあられ



3月3日はひな祭りです。ひな祭りには、ひな人形を飾ったり、ちらし寿司や菱餅、ひなあられを食べたりします。さて、今回はひなあられについてご紹介したいと思います。ひなあられは一般的に「桃色、緑色、黄色、白」の4つの色が使われています。これは、桃色が春、緑色が夏、黄色が秋、白が冬を表しています。春夏秋冬、四季のエネルギーを取り込んで、一年の健康と幸せを願うという意味合いがあるそうです。3月3日のひなまつりメニュー、お楽しみに！



## 菜の花を食べて春を感じよう！

菜の花は春に出回る食材の一つです。ビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。しかし、子どもたちは苦味に苦戦しそうです。マヨネーズで和えたり、お肉と一緒に炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛らしい菜の花、目で楽しむのはもちろん、「春の味」として味わってみてはいかがでしょうか。



## 3月のメニュー紹介

### ・3日（火）ひな祭りメニュー

ひな祭り寿司や菜の花を使った可愛いお吸い物、おやつには緑・白・桃色のひな祭り蒸しパンを作ります♪

### ・12日（木）誕生会メニュー

3月の誕生会メニューは鮭フライです！誕生日ケーキは、イチゴを使ったケーキにする予定です🍓お楽しみに！

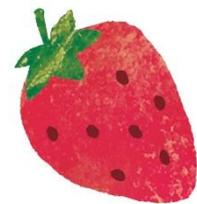
### ・17日（火）たいよう組リクエストメニュー

たいよう組さんが大好きなメニューが盛りだくさん！

## 食べ物クイズ

イチゴのつぶつぶは何でしょうか？

- ① 種
- ② 茎
- ③ 果実



答え ③ 果実

イチゴのつぶつぶは種ではなく、その一つひとつが果実です。種はつぶつぶの中に入っています。