

令和6年3月 栄養士

ひまわり保育園 給食だより

3月

早いもので今年度も最後の月になりました。子どもたちがぼかぼかと日差しが温かく感じられる季節になりました。給食を通じて少しでも食に興味を持つことができたら嬉しく思います。年長さんにとっては残り僅かな給食の時間、楽しく過ごしてもらいたいと思います。

2月2日は 節分 メニューでした!



昼食は和風そばろ丼で鬼を可愛くデコレーション!
鬼の角はとんがりコーンを使用しました。
節分汁は、大豆が入った栄養満点のお味噌汁です。

おやつは、恵方巻をイメージしたツナロールでした!



今月の二十四節気

【啓蟄】 けいちつ：3月5日

大地が温まって、冬ごもりから目覚めた虫が、穴をひらいて顔を出す頃。「啓」はひらく、「蟄」は土の中にとじこもっていた虫(蛙や蛇)という意味です。ひと雨ごとに暖かくなり、日差しも春めいて、生き物が再び活動し始めます。

【春分】 しゅんぶん：3月20日

昼夜の長さがほぼ同じになる日で、この日を境に陽が延びていきます。春分の日には彼岸の中日で前後3日間を春彼岸といい、先祖のお墓参りをする習慣があります。「自然をたたえ、生物をいつくしむ」として国民の祝日になっています。

2月14日は バレンタインデー メニューでした

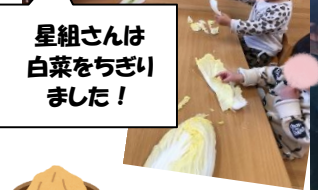
ハヤシライスの御飯をハート型にして、ブロッコリーで可愛く飾りました! 真っ赤ないちごも添えて華やかに!



おやつはガトーショコラにハート型を書いて、ハート尽くしの献立でした!



月組さんはきゅうりを塩もみしてみました! お水が出てきてびっくり!



星組さんは白菜をちぎりました!



太陽さんはプリンにデコレーション! 楽しかった! と話してくれました♡



2月19日から21日にかけてみそ作りをしました!

大豆を洗います! → 大豆を水に漬けます! → 大豆を煮ます! → 大豆を潰します!



→ 麹と塩を混ぜ合わせます! → おけに入れて熟成させます!



一か月後に「天地返し」をする予定です! これからどうやってお味噌になっていくのか楽しみですわ!