



みんなをつなぐ、
わりわりをずっと。

今年度も残すところあと1ヶ月となりました。

3月もわくわくする献立や食育を用意しています。

今年度残りわずかな給食、お友達と楽しく食べて、元気に過ごしましょう！



3月3日 ひなまつり

「ひなまつり」で飾ったり食べたりするひし餅やひなあられ、使われている色にも意味があることを知っていますか？

桃色「魔除け」 白「洗浄」
緑「健康」

3日の昼食「てまりずし」では、白と緑を、おやつ「さくらもち風」では桃色を表現して、ひなまつりのお祝いをしています



世界料理 (フィリピン)

今月はフィリピンの「アドボ」を紹介！アドボはフィリピンの言葉で、「漬け込む」という意味があり、文字通り肉は酢を主体とした調味液に漬け込んでから調理します。酢の効果で肉が軟らかく食べやすくなり、醤油ベースの味付けがごはんにぴったり合う一品です♪

おやつは暖かい国をイメージした「パイナップル蒸しパン」が登場します



一年を振り返って



初めは苦手だった食材が普段の給食や食育活動を通じて食べられるようになったり、食具をスムーズに使えるようになったりと、給食の中でも子どもたちの成長した姿が見られるようになったことと思います。

クラスやご家庭で子どもたちの「できるようになったこと」をお話ししてみてもはどうでしょうか？



今月の食育

だいず



大豆は豊富な栄養素を含んでおり、「畑の肉」とも呼ばれています。そのまま食べるだけではなく、豆腐やみそ、醤油といった加工品も多くあり食卓に欠かせない存在です。

紙しばいとクイズで大豆について学んだ後は、どんな料理に大豆製品が使われているか探してみましょ♪



ふいりびん
フィリピン



あどぼ

フィリピンは暖かい国で、
海がいっぱいあります♪

ご飯やお肉をよく食べる国だよ。

今日はフィリピンの挨拶を

覚えてみよう★

- ・ おはよう
⇒ 「マガンダン ウマガ」
- ・ ありがとう
⇒ 「サラマツ ポ」
- ・ さようなら
⇒ 「パララム」
- ・ いただきます
⇒ 「カイン ナ タヨ」



たーしゃ



こっ 旗
国 き

