



3月給食だよ!

令和7年3月
東戸塚らびっと保育園

今年度も残りわずかとなりました。3月は1年の締めくくりの年です。
この1年間で子どもたちは、食育や給食を通して、心も身体も成長したと思います。
たくさんの思い出を振り返りながら、進級や入園に向けて準備を始めています。

ひな祭り



ひな祭りとは、3月3日の桃の節句のことで、女の子のお祝いをする日です。
女の子の健やかな成長や幸せを祈って、お祝いをします。

ひな祭りで食べられることが多いちらし寿司は、独自の由来があるわけではありませんが、
彩りが良く、縁起の良い具材がたくさん食べられることから、お祝いの食べ物として好まれています。
ちらし寿司の代表的な具材には、それぞれ意味が込められています。

えび
「長寿の象徴」とされる
縁起の良い食材。エビの
姿のように、腰が曲がる
まで長生きをする願いが
込められている。

れんこん
レンコンの断面に
たくさんの穴が
あるため、将来を
よく見通せるとい
う意味がある。

錦糸卵
薄焼き卵を細く切った
黄身と白身が金銀財宝を
表しており、錦糸卵を
食べることで金運、財運
がアップすると考えられて
いる。

にんじん
根がしっかりと張って
いることから、安定を
願う意味がにんじん
にはある。



☆お楽しみメニュー☆

園では、そら組さんのリクエストを中心とした
お楽しみメニューが、3月27日にあります。
今まで食べた給食の中で、子どもたちが好きな
献立をバイキング形式でいただきます。
今年は、6つのメニューを提供予定です。

・ピラフ ・鶏のから揚げ ・シルバーサラダ
・のり塩ポテト コーンスープ ・フルーツの盛合せ

美味しく楽しく食べられるように張り切って
給食作りに励みます。ご家庭でも楽しく
話題にさせていただけたらうれしく思います。

シルバーサラダレシピ

作り方
①春雨を茹でる
②ハム・人参・きゅうりを
千切りにする
③春雨は、水気を切り
食べやすい長さに切る
④人参・きゅうりを耐熱容器に
入れて水を大きじ一杯
加えてレンジで600w2分
温める。
⑤ハムと③と④を合わせて
☆を加えて和える

子どもたちに人気で野菜もよく食べてくれます。
お家でもぜひ作ってみてください！



2月の食育の様子



今回は、フルーツと生クリームを使ったクレープを作りました！！
いちご・みかん・バナナを好きなようにのせて生クリームを絞ったら
くるくると生地を丸めて、最初は苦戦する子もいましたが、最後は上手に包むことができました。
自分で作ったクレープはとても美味しかったようでもぐもぐと食べていました♪

