

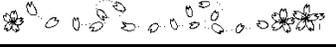


令和6年
3月

きゅうしょくだより



◎印は手作りおやつ

日	曜	給食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)
1	金	桃の花寿司・鶏の唐揚げ・お浸し・いちご・焼き麩のすまし汁	○三色団子	・せんべい ・ミルク
2	土	焼き豚チャーハン・野菜のサラダ・オレンジ・コーンわかめスープ	・ミニドーナツ	・ビスケット
4	月	ご飯・サバのみそ煮・切り干し大根・りんご・のっぺい汁	◎のり塩ポテト ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
5	火	パン・ワンタンスープ・じゃが芋とごぼうのサラダ・バナナ	◎チーズ昆布おにぎり	・クラッカー ・牛乳
6	水	ふりかけご飯・ささみのクラッカー衣揚げ・白菜ののり和え・オレンジ・じゃが芋のみそ汁	・サッポロポテト ・ミルク	・ウエハース ・牛乳
7	木	パン・魚のみそチーズ焼き・野菜サラダ・バナナ・けんちん汁	◎小倉ケーキ ・牛乳	・ボーロ ・ミルク
8	金	三色丼・白和え・オレンジ・根菜のみそ汁	・えびせん ・いちごミルク	・ビスコ ・牛乳
9	土	焼きそば・ギョーザ・オレンジ・ほうれん草のスープ	・おとっと	・せんべい
11	月	麦ご飯・マーボー豆腐・華風サラダ・オレンジ・麩と青菜のスープ	◎クリームサンド ・牛乳	・ウエハース ・ミルク
12	火	パン・魚フライマトソース・野菜たっぷりサラダ・バナナ・コーンポテトスープ	◎スコーン ・牛乳	・クラッカー ・牛乳
13	水	ツナとはんぺんのご飯・春雨サラダ・りんご・豆乳みそ汁	・ビスケット ・ミルク	・ボーロ ・牛乳
14	木	パン・ポテトコロッケ・チーズ入り野菜サラダ・バナナ・ポパイスープ	◎チーズケーキ ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
15	金	麦ご飯・野菜入り納豆・ツナじゃが・オレンジ・卵入りみそ汁	・さやえんどうスナック ・ココアミルク	・せんべい ・牛乳
16	土	昆布ご飯・厚揚げのみそ炒め・オレンジ・キャベツのスープ	・サンドクラッカー	・ビスケット
18	月	パン・ピザバーグ・マカロニサラダ・フライドポテト・オレンジ・玉ねぎと青菜のスープ	◎トッピングプリン	・白せんべい ・ミルク
19	火	ウィンナーカレー・ブロッコリーサラダ・バナナ	・ベジタべる ・バナナミルク	・クラッカー ・牛乳
20	水	 春分の日 		
21	木	パン・鮭とほうれん草のクリームスパゲティ・エビフライ・バンバンジー風サラダ・いちご	○ショートケーキ	・ウエハース ・ミルク
22	金	中華風炊き込みご飯・春巻き・大コーンサラダ・バナナ・コーン卵スープ	・せんべい ・いちごミルク	・ボーロ ・牛乳
23	土	切り干し大根ご飯・ポパイサラダ・オレンジ・豆腐のみそ汁	・バウムクーヘン	・せんべい
25	月	えび天ご飯・ツナサラダ・いちご・ほうとう風うどん汁	◎トッピングケーキ ・牛乳	・ウエハース ・ミルク
26	火	パン・スパゲティのそぼろあんかけ・レーズンサラダ・バナナ・オニオンスープ	◎たぬきおにぎり	・クラッカー ・牛乳
27	水	 卒園式 		・せんべい ・乳酸菌飲料
28	木	卵としらすのご飯・ポークビーンズ・りんご・里芋のみそ汁	・ポテトチップス ・ココアミルク	・白せんべい ・牛乳
29	金	鮭とコーンのバターライス・ジャーマンポテト・バナナ・野菜スープ	・チーズあられ ・ミルク	・ボーロ ・ミルク
30	土	みそ煮込みうどん・コロコロサラダ・オレンジ	・ミニドーナツ	・ビスケット

春めいてきました

早いもので今年度も最後の月になりました。少しずつ寒さが和らぎ、春の気配が感じられるようになりました。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。年長さんにとって残りわずかな給食の時間、楽しく過ごしてもらいたいと願っています。

花粉症の子どもが年々増えています

数種類の花粉が原因で、鼻炎や結膜炎などの症状を引き起こす花粉症患者は、年々増えてきています。花粉の種類としては、春にスギ、ヒノキ、夏にイネ科の花粉、秋にはクク科の花粉と、年中その存在が確認されていますがやはり春の飛散シーズンがもっとも症状が深刻です。

「花粉症に効果を発揮するとされる食材（個人差があります）」

- シソ/鼻の炎症を和らげ、鼻詰まりなどに効果があります。
 - 甜茶（てんちゃ）/ヒスタミンの放出を抑えて、鼻水や目のかゆみを防ぎ鼻詰まりにも効果的。中国南部から広がったお茶です。
- ※ほかにも、ユーカリ・ヨーグルト・緑茶などに効果が確認されています。

◆ひな祭りの行事食◆

3月3日は「桃の節句」で、「ひな祭り」としても親しまれています。ひな祭りと言えば「ひなあられ」、「ちらし寿司」や「蛤の潮汁」が、お祝いのごちそうとして食べられ、様々な意味も込められています。

◆ひなあられ…色は四季を表しており、年間を通して幸せでいられるように。

◆ちらし寿司…れんこんは「見通しが良い」、えびは「長寿」、錦糸卵は「財宝」など、縁起の良い材料を用いたお寿司です。

◆蛤の潮汁…ひな祭りの時期に旬を迎え、カルシウムやうまみが豊富です。蛤は対になった貝としかぴったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされ、良縁に恵まれる願いが込められています。

すみれ楽園の給食でも、桃色と黄色がきれいな桃の花寿司でひな祭りをお祝いします。

未満児：3/1の三色団子は持ち帰り、おやつはひなあられを食べます。
0.1歳児：3/22の春巻きは、シューマイに変更します。

