



3月給食だより

社会福祉法人誠和会
ひまわり保育園
平成31年3月

日中の暖かな日差しに春の訪れを感じるようになってきました。
今年度もいよいよあとひと月となり、卒園や進級の準備の月となります。
この時期は気候の変化への対応が難しくなりますので、体調を崩さないように気をつけましょう。



蛤（はまぐり）のいわれ

～蛤のお吸い物をのんでお祝い～

蛤は2枚の貝殻がピッタリと合い、他の貝殻とは絶対に合わず、合うのは1組しかないことから、将来良い人と巡り会えるようにと縁の幸せを祈って祝います。

ひしもちのいわれ

色の順は、下から緑、白、桃色。ひしもちは昔緑と桃色の部分に薬効果のあるヨモギとクキナシの実が使われていました。桃色のもちは「健康の祝い」白いもちは「清浄の表し」緑のもちは「春の芽吹き」から「もえる 若草」をたとえたとされています。

《カレーパーティー》

2月19日にマラソン大会後、カレーパーティーを開きました。
カレーの材料の人参、じゃがいも、玉ねぎをきりん組の子どもたちが上手に切り美味しいカレーが出来ました。
お世話になった地域の皆さんを招待し食事会を楽しみました。

カレーパーティーにお出でくださった皆様は、北小校長先生、花岡駐在所 巡査部長、JAしおのや青年部の皆様 社会福祉法人誠和会ひまわり保育園 第三者委員の皆様、農業指導協力者鈴木利夫様にご参加くださいました。

尚、JAしおのや青年部様からは、いちご・トマト・しいたけ・ねぎ レタスを頂き給食で美味しく頂きました。



♪ 美味しい&免疫力アップ! 春先のフロッコリー♪

冬から春先にかけてが旬のフロッコリーは、癖がなく食べやすいことから、子どもにも人気の緑葉食野菜の1つです。ビタミンC・E・βカロテン・鉄分・食物繊維を豊富に含みタンパク質の組み合わせれば、抵抗力アップにもつながります。選ぶときには、中央がこんもりしていて、緑色が濃い物、つぼみが小さく締まっている物が甘くて柔らかい印です。炒める、和える、焼くなどいろいろな調理法が可能で、副菜にぴったりの食材です。