



# 3月 きゅうしょくだより

社会福祉法人えどがわ  
2018. 3月号

日差しが温かくなり、春の足音が感じられる季節となりました。早いもので今年度も最後の月となりました。3月は、子ども達が卒園を迎えます。残り少ない園での生活を明るく、楽しく元気に過ごして欲しいと願っています。

子ども達はこの1年たくさんの「食」に関するものに触れ、体験してきました。苦手なものが食べられるようになったり成長の様子が見られました。これからも食べる事が子ども達の楽しみの一つとなるように、また沢山の食べ物を通じて少しでも食に興味を持ってもらえるように情報を発信していきたいと思ひます



## ☆ 3月3日はひなまつり ☆



女の子の節句として祝われている「ひなまつり」は、ひな人形を飾り、桃の花・白酒・ひしもち・あられなどを備える風習がほぼ全国にいきわたっていますが、その始まりは中国といわれています。

中国では3月最初の巳（み）の日に身を清め厄よけをする風習がありました。

「形代（かたしろ）」として身代わりの小さな人形をつくり、それが災難を引き受けてくれると信じられていました。

その人形に感謝と供養の気持ちを込めてごちそうをするようになったのが始まりとされています。

## 旬の食材



子どもに人気のイチゴはおいしいだけでなく、ビタミンCが豊富で風邪予防や美肌効果に期待できます。

血液を作るビタミンといわれている「葉酸」も豊富に含まれているので貧血予防にも効果的。洗って食べる時はへたをつけたまま洗った方が水っぽくならず美味しく食べられます。

### ●美味しいイチゴを選ぶポイント

十分にへた近くまで色付いてムラが無いこと。表面に艶があり産毛のようなものが残っているものを選びます。

また、へたも要チェック。摘みたてのイチゴのへたは緑が鮮やかでピンと先が立っています。鮮度が落ちるとともにへたがしなびていき、どんどん干からびてきます。

パックに詰めて売られている物は、基本的に上面の良く見えるところには綺麗なもの、下の見えにくい段にはそこまで気遣われていない場合が多いです。下の段のイチゴもしっかりとチェックしましょう。





## ～卒園おめでとう～

ねんちょうぐみのみなさん♪♪  
 ごそつえんおめでとうございます。  
 しょうがっこうへいっても、すききらいしないで  
 たくさんたべて、げんきにすごしてくださいね！！



3月5日～9日は、年長ぐみさんのリクエスト献立です。  
 今まで食べた献立の中から、また食べたい献立のアンケートを取って集計し、  
 組み合わせて献立をたてました。  
 この週に入りきれなかった献立は、あちらこちらに入れてあります。  
 みんなのリクエストは、いつかな？お楽しみに・・・・・・・・



## リクエスト ランキング



**第1位**  
**鶏肉からあげ**→生姜醤油の下味をつけて、カリッと。  
**カレーライス**→小麦粉+バターでルーを作る本格カレー。カツカレーで登場します。

- 3位 **ABCスープ**→たくさんの野菜と小さなABCの形をしたマカロニが入っています。
- 4位 **クリームシチュー**→じゃこ・ワンタン皮を油でカリカリ揚げてサラダの上のにのせまろ  
**かむかむサラダ・チップスサラダ**
- 5位 **コーンスープ**

その他、**しょうゆラーメン**  
**ミートソーススパゲティ**



### 【デザート編】

甘い旬のいちごやフルーツポンチ、パフェ、いちごゼリー・・・登場します！

年長ぐみのみなさん、たくさんのリクエストをありがとう。

