

# きゅうしょくだより 3月



3月は「弥生」といわれます。「木草、いや生い月」が縮まってできたといわれ、文字通り、草木の芽が出て成長してくる月です。「桜月」「花見月」ともよばれることもあります。3月は学年のしめくくりの月でもあります。体調管理に気をつけ、新生活への準備をしましょう。

## 食生活をチェックしてみましよう！

3月は、1年間の締めくくりの月です。食生活についても、この1年間どうだったか振り返ってみましよう。できていなかったことは、これからも気をつけていきましょう。



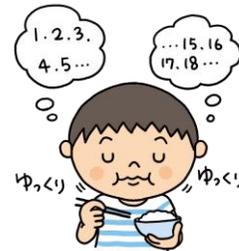
①食事の前は、手をきちんと洗って食べた。



②はしの持ち方など食事のマナーに気をつけて食べることができた。



③食事のあいさつがきちんとできた。



④ひと口ひと口、よくかんで食べた。



⑤好き嫌いしないで、バランスよく食べた。



⑥食べ物や食事にたずさわる人に感謝して食べた。



⑦朝ごはんを毎日食べた。



⑧おやつは、時間・栄養・量を考えて食べた。

## ◆◆◆楽しく食べよう！◆◆◆

みんなと楽しく、気持ちよく食べましよう。

周りの人たちと一緒に楽しく食事することは、料理がさらにおいしく食べられるだけでなく、食べる楽しさも感じるができます。また、胃の働きをよくしてくれるなど、体のためにもよいことがあります。

みんなとなかよく、楽しく、気持ちよく食事をましよう。



## 作ってみませんか



### 華風スープ

〔材料〕 4人分

ベーコン	20g
たまねぎ	100g
にんじん	50g
チンゲン菜	30g
にら	20g
きくらげ	2g
たまご	100g
しょうゆ	5g
鶏ガラスープ	5g
塩・こしょう	少々
片栗粉	4g

〔作り方〕

- 1 ベーコンは短冊切り、玉ねぎはスライス、にんじんは細めの短冊切り、チンゲン菜とにらは2cm幅に切る。
- 2 なべにベーコンを入れ、油が出てきたらたまねぎを入れてよく炒める。
- 3 にんじんを加えて、軽く炒めたら水を入れて煮る。
- 4 にんじんがやわらかくなったら、きくらげ、チンゲン菜、にらを入れ、調味料で味つけをする。
- 5 片栗粉でとろみをつけてから、溶き卵を流し入れる。

## ひな祭りの食べ物

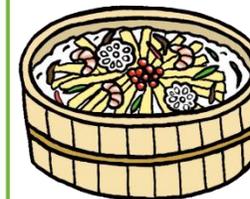
3月3日は桃の節句、ひな祭りです。ひな祭りにちなんだ食べ物について紹介します。

### ひしもち、ひなあられ



赤は桃の花の色で魔よけ、白は雪で清らかさ、緑は大地を表し、健康を願うといわれます。また3色で春の到来を表すともいわれます。

### ちらしずし



女の子のお祭りにぴったりの華やかな料理です。縁起のよい食べ物をふんだんに具に使うことで将来の健康と幸福を願います。

### うしお汁



はまぐりの貝からは、同じ貝としかぴたり合わないことから、「よいパートナーに恵まれて幸せになるように」と願います。

### 白酒



「桃花酒」ともいい、厄を払うとされます。お酒なので子どもは飲めません。アルコール分のない甘酒やカルピスにましよう。