

# 3月のこんだて

月	火	水	木	金	土
			1日 ビーフシチュー 大根サラダ 果物 ご飯 お菓子 ヨーグルト	2日 パーティーの日 ひなご飯 貝汁 魚のフライ サラダ プチゼリー 果物 ひなあられ プリン	3日 照り焼き 丼 味噌汁
5日 魚の甘辛煮 ホウレン草としめじの和え物 味噌汁 煮豆 ご飯 ママレードケーキ ミルク	6日 はんぺんフライ 豚肉とキャベツの味噌炒め 卵スープ ご飯 果物 お菓子 ヨーグルト	7日 愛情弁当の日 おわかれ遠足 お菓子	8日 揚げだし豆腐 干し大根の煮物 とろろ汁 ご飯 果物 お菓子 ヨーグルト	9日 カレー汁 スティックサラダ 果物 ご飯 コーンマッシュ和え ミルク	10日 あんかけ焼きそば
12日 ハヤシライス ポテトサラダ 果物 ご飯 ミニうどん お茶	13日 手作りさつま揚げ キャベツと桜えびの炒め 味噌汁 煮豆 ご飯 お菓子 ヨーグルト	14日 レバーのマリアナソースかけ 春雨の酢の物 すまし汁 ご飯 果物 卵サンド ミルク	15日 コロケ ゆで野菜 ねぎま汁 ご飯 果物 お菓子 ヨーグルト	16日 おわかれ会 手作りパン ジュース ミートスパ 果物 唐揚げ サラダ 人参ケーキ ミルク	17日 ちゃんぽん
19日 魚の煮付け 野菜の三色和え物 味噌汁 ご飯 果物 ポテトフライ ミルク	20日 マカロニグラタン 果物 ご飯 お菓子 ヨーグルト	21日 春分の日	22日 照り焼きハンバーグ 野菜サラダ ミネストローネ ご飯 果物 お菓子 ヨーグルト	23日 肉団子汁 味付け海苔 果物 ご飯 みたらし団子 ミルク	24日 親子 丼 味噌汁
26日 肉じゃが 納豆 果物 ご飯 チーズケーキ ミルクココア	27日 白身魚入りかき揚げ 味噌汁 果物 ご飯 お菓子 ヨーグルト	28日 卒園式 寿司 ナポリタン お茶	29日 魚の塩焼き 野菜炒め すまし汁 ご飯 果物 お菓子 ヨーグルト	30日 三色 丼 野菜の三色和え物 味噌汁 果物 黄粉だんご ミルク	31日 肉うどん

## 給食だよ！ 2月の節分パーティー



**桃** 中国伝来の思想として、桃には魔よけの力があるという考え方がありました。桃の花を愛で、桃の花を浮かべた酒を飲み、桃の葉を入れたお風呂に入って無病息災を願いました。

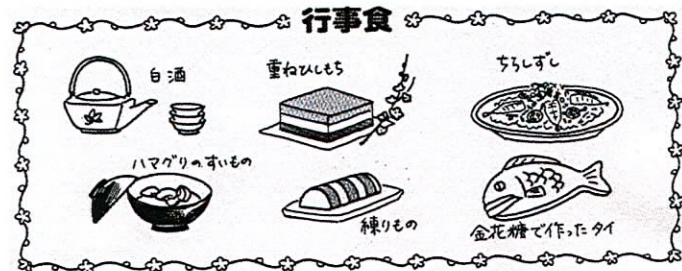
**菱餅** 古の健康食品だったといわれています。  
 紅 くちなしが含まれていて解毒作用があります  
 白 白い菱の実に血圧降下作用があります  
 緑 よもぎ餅 造血作用があります  
 花の赤、雪の白、新しい芽の緑という春をあらわす意味があるともいわれます。



## いただきます・ごちそうさま

今、私たちはいつでも好きなものが食べられ、冷暖房完備の生活が当たり前のように暮らしています。原子力発電に反対し、自然保護運動がある一方で、世界中から食料を買い集め、豊かにエネルギーを使い、限られた自然を浪費しています。その結果、空気が汚れ、酸性雨が降り、水や川が汚れ、海を汚すこととなります。流して水はいつか飲む水、命を支える水です。

また、食べ過ぎて生活習慣病になったり、食べ残して捨てたりしています。地球のどこかに食べられない人がいると言っても実感できない暮らしぶりになっています。日頃から、地球レベルで物を見、考えられるように子どもと関わり、水や空気を汚さない生活をしてこそ本当の「いただきます」「ごちそうさま」が言えるのではないのでしょうか。



**白酒** 桃のお酒とあわせて紅白として、祝福をあらわしているといわれます。

**ひなあられ** お米を蒸して乾燥させたものを煎ってふくらませ、食用の色粉などで色をつけたものです。主に桃色・緑色・黄色・白の4色でそれぞれ四季をあらわしているといわれ、1年の四季を通じて健康でいられますようにという願いが込められています。

