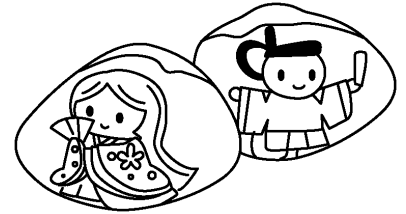




給食だより 3月

<3月3日はひな祭り>

ひな祭りは、女子の健康と成長を祝う行事です。その行事食として伝えられているのが、ひなあられなどのひな菓子や、ちらしずし、蛤のうしお汁です。蛤は、貝殻が対になっていて同じ形が2つとないため、ぴったりの相手を見つけないという良縁を望む願いが込められています。



● 知っておきたい 日本のだしのこと



日本のだしは、煮干しやこんぶ、かつおぶし、干しいたけなどからうま味などを抽出したものです。野菜などに、うま味を浸透させることで、食材の本来のおいしさをより引き立てます。

● だしのよい効果

だしをきかせると、少量の塩分でもおいしく感じるため、減塩効果があります。そのほか、かつおぶしのだしには、疲労を改善する効果があることがわかっています。



● 「だし」で子どもにふさわしい味付けを



乳幼児期からの食経験は味覚の発達に重要で、おとなになってからの食の好みにも大きな影響を与えるといわれています。食べ物の素材の味を経験させるためには、薄味を心がける必要があります。そこで活躍するのがだしです。日本の伝統的なだしをきかせた料理は、素材の味を引き出し、薄味でもおいしく食べられます。



今月の給食



3月はひなまつりのような行事食だけではなく、卒園に向けてのお祝い給食があります。

- ・10日：お楽しみ給食 → お子様ランチのような給食です。
- ・23日：お祝い給食 → ちょっと豪華な給食とおやつで、卒園をお祝いします。

卒園する子どもたちはもちろん、みんなで楽しみながらおいしく食べて、素敵な思い出の1つになれたらうれしいです。