

# 給食だより 3月号

令和3年  
3月号  
深江保育園



日差しが暖かく感じられ、少しずつ春の足音が近づいてきているように感じます。  
早いもので、今年度も最後の月となりました。  
年長さんはいよいよ卒園です。  
残り少ない園生活を楽しく、そして給食の思い出を胸にこれからもより良い食生活を送っていってもらいたいと思っています。  
卒園おめでとうございます♪



## ☆桃の節句 ひなまつり☆

3月3日のひなまつりは桃の花の時期であることから

「桃の節句」とも呼ばれています。

ひなまつりの起源は、季節の節目や変わり目に災難や厄から身を守り、より良い幕開けを願うための節句が始まりとされています。

今日では女の子の健やかな成長と幸せを願う日と変化していき、桃の花や雛人形を飾るようになりました。

また、桃の節句に食べる”ひしもち”は、色によってそれぞれ意味があり、3色の餅を重ねた意味も存在します。

ピンク・・・魔除け

白・・・洗浄

緑・・・健康

を願ったものと言われています。

## 今月のレシピ

### ★魚の梅味噌焼き

魚切り身 4切れ

梅味噌 160g

醤油 30cc

#### 作り方

①梅味噌と醤油を混ぜ合わせたボウルに魚を数時間

漬け込んでおく。

②天板に並べ、180℃で15分ほど焼く。

#### 梅味噌の作り方

梅 1kg

味噌 1kg

氷砂糖 800g



## 家族そろって食事をする時間を♪



みなさんの家庭では、家族そろって食卓を囲んでいますか？ 毎日いつもの食卓で心を通わせながら食べると、互いの心や身体の調子を知ることができます。その他、食事のマナーが自然と身についたり、親子間でのコミュニケーションの時間が増えたりします。一人で食べる「孤食」をしていると、ながら食べになったり、マナーがおろそかになったりします。家庭での食事の時間を振り返り、家族でおいしさや楽しさを共有する時間を大切にしていきましょう。

## リクエストメニュー実施♪

いよいよ最後の給食となった年長さんを中心に、もう一度食べたい給食のアンケートをとりました。  
献立表の★マークがついているところがリクエストしてくれたメニューです！  
どうぞご確認下さい( ^A^ )

保育園では、6月の梅干し作りの時に、同時に梅味噌を作っています。梅味噌は、魚以外にも、肉に漬け込んだり、野菜と和えても美味しいと頂けます。保育園の献立でも、魚の梅味噌焼きや、かしわの梅味噌焼きは子ども達が大好きなメニューの一つです。  
梅が採れる時期に是非ご家庭でも作ってみて下さい！



消毒した瓶に梅、味噌、氷砂糖の順に入れ、常温で1ヶ月ほど置き、氷砂糖が溶けたころに全体を混ぜ、種を取り除いておく。