



# 給食だより



今年度も終わりが近づいてきました。4月に比べて子どもたちは体も心も大きくなり、たくさんの思い出を作ったことでしょう。給食を食べる量も増え、残さず食べてくれるようになり嬉しく思っています。



## ひな祭り (3月3日)

ひな祭りとは、桃の節句のことで、女の子をお祝いする日です。また、雛人形は子どもたちの代わりに病気や事故から守ってくれるとされおり、女の子が健康で幸せになるよう願いを込めて飾ります。

雛あられには、ピンク（生命）、白（雪の大地）、緑（木々の芽吹き）があり、それぞれに意味があります。

この3色の雛あられを食べることで、自然のエネルギーを得て元気で丈夫に育つとされています。

ひな祭りの日には、ちらし寿司やハマグリのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のエビには「長生き」、レンコンには「見通しが利く」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。ハマグリは2枚の貝殻がぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。



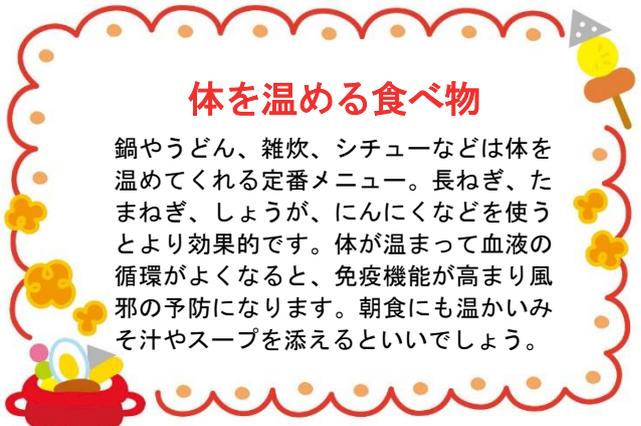
## 生活習慣病の予防を

3歳ごろからの急な体重増加は、内臓脂肪の蓄積となり、高血圧、糖尿病へのリスクを高める恐れがあります。生活リズムの乱れ、運動不足やお菓子の食べすぎ、偏食など、食生活や習慣の見直しをお願い致します。



## 体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいでしょう。



## お知らせ



### リクエスト給食

ビーフシチュー…帆乃香ちゃん、美結ちゃん、蒼士くん

けんちんうどん…孝太くん

とんこつラーメン…真歩ちゃん、彰倫くん

りんごのパウンドケーキ…陽夏汰くん

豆乳プリン…希実ちゃん、彰倫くん

フライドポテト…一翔くん、湊大くん、灯くん、一華ちゃん

からあげ…一華ちゃん

鮭のちゃんちゃん焼き…さくらちゃん

カレーうどん…鈴ちゃん、希実ちゃん

スイートポテト…郁斗くん

クッキー…結翔くん