



# はなまんだより 2023年3月



早いもので今年度も最後の月になりました。4月初旬は、クラスの変化などから残食も多かった事もありましたが、月日が過ぎるごとに残食も減って来ました。お昼の配膳の時間に子ども達の喜ぶ声を聞くと、とても嬉しく毎日の励みにもなりました。今年度も残りわずかですが、成長に欠かせない「食」に関われることを誇りに思い、日々調理に励みたいと思います。

## 3月3日はひな祭り

ひな祭りは、女の子の健やかな成長を祈る節句の年中行事です。ひな祭りの行事にはそれぞれに込められた意味があります。

### ひなあられ

娘の健康を祈願するという意味が込められています。

ひなあられは、基本的に「桃・緑・黄・白」の4色で構成されていて、これは四季を意味しています。これによって「一年を通して娘の幸せを祈る」という意味を込めています。

また3色の場合もあり、この場合は「白・緑・赤」で構成されていることが多く、意味合いとしては白が雪の大地、緑が木々の芽吹き、赤が血を意味していて、自然のエネルギーを得られるようにと意味が込められています。



### ひし餅

ひし餅も健康に関する願いが込められていて、ひし餅を構成する「赤・緑・白」のうち、赤がクチナシ、緑にはヨモギが色付けのために混ぜられています。どちらも、邪気を払うと信じられてきた植物です。

ひし餅が菱形をしているのは、心臓、心を表していると言われています。

### ハマグリのお吸い物

仲の良い夫婦を表し、一生一人の人と連れ添うようにという願いが込められています。ハマグリの貝殻は一對になっていて、決して他の貝と合うことはありません。



3月3日提供予定のひなまつりミルク寒です。

### 給食作りへの思い

給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん、子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じて毎日作っています。栄養バランスや安全な食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛りつけ、彩り…子どもたちの「おいしかったよ!」の声が何よりの励みです。



### エネルギー量の目安

主要な栄養素のエネルギー量は、1gあたり炭水化物 4kcal、たんぱく質 4kcal、脂質 9kcalです。脂質はほかの栄養素に比べてエネルギーが多いことがわかります。バターやマヨネーズなどはつい多く使ってしまうがちですので気をつけましょう。

#### 主な食品のエネルギー

- ごはん (1膳)、食パン (1枚) = 150 ~ 160kcal
- 豚肉 (60g)、卵 (1個)、木綿豆腐 (100g) = 約 75kcal
- 油 (小さじ 1)、バター・マヨネーズ (大さじ 1) = 約 80kcal

