

日ごとに暖くなり、春の陽気が感じられるようになりました。この1年で、たくさんのおことを自分でできるようになった子どもたち。早いもので、卒業・進級まで残りひと月です。思い出の詰まった給食の時間を、みんなで思い切りたのしみましょう。

## おいしい行事

### 上巳の節句

3月3日の上巳の節句は、桃の節句とも呼ばれ、女の子の健やかな成長を願う行事です。ひし餅やひなあられは、緑（健康）、白（清浄）、桃（魔除け）と、各色に願いが込められています。



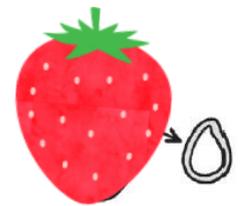
## 食育クイズ

Q いちごのつぶつぶは何でしょうか？

- ① 種
- ② 茎
- ③ 果実

A ③ 果実

いちごのつぶつぶは種ではなく、その一つひとつが果実です。種はつぶつぶの中に入っています。



## みんな大好き！ 野菜のおやつ

おやつは、子どもにとって「楽しみ」だけでなく、エネルギーを補う大切な食事。野菜を使った簡単おやつレシピの紹介です！

### 納豆チャーハン

納豆は最後に加えるのがポイントです！

チャーハンといっても、炒めないチャーハンです。栄養豊富な納豆を手軽に食べられます。

#### 〈材料〉幼児6〜7人分

ひきわり納豆..... 2パック	ごま油..... 小さじ1
鶏ひき肉..... 30g	長ねぎ..... 1/4本(30g)
米..... 1合	塩..... ひとつまみ
A しょうゆ..... 小さじ1	ガーリックパウダー... 少々
みりん..... 小さじ1	
ごま油..... 小さじ1	
鶏ガラスープの素.....	
..... 小さじ1/2	
水..... 適量	
(調味料を入れた後、1合の目盛りの少し下くらい)	

#### 作り方

- ① 米はAとともに硬めに炊く。
- ② フライパンにごま油を熱し、長ねぎのみじん切り、鶏肉を入れて炒める。鶏肉に火が通ったら、塩、ガーリックパウダーで味を調べ、納豆を加えてさっと炒める。
- ③ ①に②を混ぜる。

