



# 給食だより

早いもので今年度も最後の月になります。子どもたちはこの1年で心も体もグンっと大きく成長したこと  
と思います。苦手だったものがひとつ食べられるようになったり、自分でパクパク最後まで食べられるよ  
うになったり…。給食を通じて、少しでも食に興味を持つことができたらうれしく思います♪  
年長組さんにとっては残りわずかなこども園での給食の時間、楽しく過ごしてほしいと思います☆

3月3日は  
雛の節句  
「ひなまつり」です。



女の子の  
健やかな成長を  
願います。

## ひなまつり

ひなあられ 桃、緑、黄、白と4つの色がついているものは、  
四季を表していて四季を通じて女の子の幸せを  
願う気持ちが表現されているのだそう。

3つの色には願いが込められています。  
桃色…魔除け  
白…清浄  
緑…健康



3月4日  
おやつで  
出るよ



ひし餅

## 増やそう！ 食べたいもの 好きなもの



1歳を過ぎた頃から、好き嫌いが見られるよう  
になります。  
噛みづらいもの、苦味やにおいの強いもの、食  
べるのが面倒なものを嫌がります。初めて口にする  
食べ物を与える時は、“おいしさ”が経験できる  
ような気持ちを添えた言葉がけをしたり、苦手そ  
うな味や食べ物については、形や食べる順番を変  
えるなどして、食事の時間が子ども  
にとって楽しくなるように  
心がけましょう♪  
知っている味や形態、食べ物の  
種類が増えていくと食べることが  
楽しみになっていきます(^▽^)/



今月は…

## 鹿児島県 日本全国郷土料理の旅



さつまいもを食材とした郷土料理。  
全国1位のさつまいもの生産量を誇る鹿児島県。  
「がね」は、さつまいもや野菜を太めの千切りにし、衣をつけて揚げる料理。  
その見た目が「かに（鹿児島弁でがねという）」に似ていることからこの名  
がついた。

さつまいも、人参を太めの千切りにし、ニラはさつまいも、人参と同じくら  
いの長さで切る。小麦粉、もち米粉、砂糖、卵、薄口醤油、塩、水を加えな  
がら衣が具にまとわりつく感じになるまで混ぜる。木杓子の上で、  
横長のカニのかたちになるようにかたちをととのえ、170度の油で  
じっくり揚げる。菜箸で具を放射状に広げながら油で揚げるのが  
ポイントである。地域や家庭によって、さつまいも  
以外に使う野菜や、衣の味付けは異なる。



鹿児島県の特産品の一つである豚肉。飼育頭数は全国1位で、  
かごしま黒豚がブランド豚として全国に知られている。また、  
鹿児島県はその温暖な気候から麦味噌の生産も盛んである。鹿  
児島県は麦味噌は麴の量が多く、塩分が少なめで、甘みが強い。  
このような背景から、鹿児島県では「豚骨」や「豚味噌」など、  
豚肉や味噌を使った料理が多く、「豚汁」もその代表格である。



小麦粉、重曹、黒糖などを混ぜて蒸した郷土菓子  
の「ふくれ菓子」。重曹を使ってふっくらと仕上げる  
ため「ソーダ菓子」とも呼ばれるほか、「ふくらか  
ん」「ふくれかん」ともいう。  
かつては、豊作を願う祭りの席や農作業時のお茶うけ  
として食べられていた。現在は、特に時期を問わず食  
べられ、老若男女から人気がある。