



3月給食だより



1年も終わりに近づき、最初は給食が全て食べられなかった子もいましたが、今では、どのクラスもペロリと食べてくれ、子供たちの成長をととても嬉しく感じています。

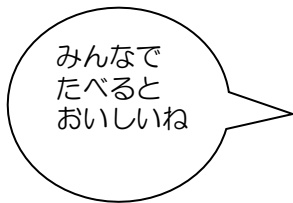
友達や先生と楽しく食べたこと、苦手な物も食べられるようになったことも、保育園での思い出の一つとして、心に残ってくれると嬉しいです。

これからもいろんな食材、料理に触れ、食体験を増やし、食べることが大好きな子供たちに育ってくれることを願っています。

* 豊かなコミュニケーション がある食卓*

◎保育園での出来事や、給食のことなど家族で楽しく会話をしながら食事をする、賑やかで楽しい雰囲気のある食卓になります。話を聞いてくれる人がいると食事もおもしろくなりますね。

また、野菜をちぎったり、料理の味見をしたり、テーブルを拭いたり、お皿を運んだり、子供たちが自分でできることを、一緒に料理を作る中で、何かひとつでも関わりが持てるといいですね。



<3月3日はひなまつり>

ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日です。

行事食には、旬の食材を使ったちらし寿司やハマグリのお汁、菱餅、雛あられなどがあり、それぞれ願いをこめて食べられます。

白酒 桃のお酒と合わせて紅白として、祝福をあらわしているといわれます。

菱餅 古(いにしえ)の健康食品だったといわれています。

紅 くちなしが含まれていて、解毒作用があります

白 白い菱の実に、血圧降下作用があります

緑 よもぎ餅 造血作用があります

雛あられ お米を蒸して、乾燥させたものを煎ってふくらませ、食用の色粉などで色をつけたもの。桃色・緑色・黄色・白色の4色で、四季をあらわしているといわれ、1年健康でいられますようにとの願いが込められています。

<給食レシピ> 献立紹介

春のかおりごはん

精白米	2.5合	油	適量
ふき水煮	30g	薄口しょうゆ	30g
たけのこ水煮	25g	酒	10g
鶏もも小間	25g	和風だし	1g
にんじん	15g		
油揚げ	10g		

<作り方>

1. 米は洗っておく。
2. にんじんは干切り、油揚げは短冊、ふきとたけのこは食べやすい大きさに切っておく。
3. 油で具をいため、調味料で味付けする。
4. 洗った米に③を加えて、水を加え炊き込む。

春野菜のあえもの

きゃべつ	100g
なばな	120g
にんじん	35g
かにかまぼこ	25g
こいくち醤油	小さじ2
うすくち醤油	小さじ2
三温糖	小さじ2/3
ごま油	少々



<作り方>

1. きゃべつは太目の干切り、にんじんは干切りにする。
2. なばなは、茹でて水気を切りカットする。
3. かにかまぼこは細かくほぐしておく。
4. ①をさっと茹でて水気を切る。
5. 調味料を合わせ、材料と混ぜ合わせる。