



# 給食だより

## 3月号



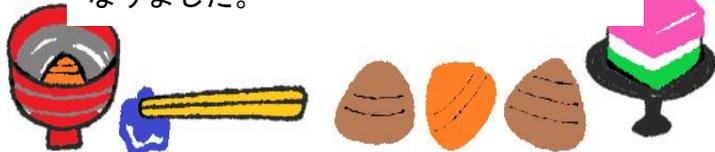
厳しい寒さが和らぎ、春の訪れを感じるようになりました。心も体も大きく成長した子ども達。まもなく卒園、進級を迎えます。給食をとっても楽しみにしていつも「今日の給食なに〜?」「あ、このおやつが一番好きなやつや〜!」と良く話かけてくれました。卒園するゆり組さんには、クラス全員で一生涯懸命考えてくれたリクエストメニューや、クッキング、バーベキューなども行います。給食の時間をみんなで楽しみながら、残りひと月を元気に過ごしましょう。



### 桃の節句の「ひし餅」 「はまぐり」の意味は?



ひし餅のルーツは古代中国にあり、古代中国では母と子の健康を願い、母子草の餅を食べていました。これが日本ではよもぎ餅となり、長寿や純潔を表すひしの実を入れた白餅と、魔よけの意味をもつくちなしの実を入れた赤餅が加わったといわれています。はまぐりは、「貝殻同士がぴったりと合わさる物は2つとない」ことから縁起物とされ、女の子がよい伴侶にめぐり会えるようにと、吸い物などに入れて祝い膳として出されるようになりました。



### おいしい&抵抗力もアップ! 春先のブロッコリー



冬から春先にかけてが旬のブロッコリーは、癖がないことから、子どもに人気の緑黄色野菜の1つです。ビタミンC、E、β-カロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含み、たんぱく質と組み合わせれば、抵抗力アップにもつながります。選ぶときには、中央がこんもりしていて緑色が濃い物、つぼみが小さく締まっている物を。甘くて軟らかい印です。ゆで時間は短く、水にさらすと香りが低下するので、ざるにあげて冷まします。和える、炒める、焼くなど、いろいろな調理法が可能で、副菜にぴったりの食材です。



## “ひしもちサンド”を作ってみましょう

白い食パンの間に、赤いハムと緑のレタスを挟んだサンドイッチを、「ひしもちの形」に切るだけで、楽しい雰囲気になります。おうちでいっしょに楽しく作ってみましょう。



3日(月)・・・ひな祭りのおやつには、白、緑、ピンクの3色団子を作ります。

4日(火)・・・ひまわり組、クッキングでクッキー作りをします。

10日(月)・・・ゆり組、クッキングでクレープを作ります。トッピングにはフルーツやクリームを添えます♪

12日(水)・・・ゆり組、園内でバーベキューを行います。

14日(金)・・・3月の誕生会・お別れ会には、赤飯、鶏の磯部揚げ、ポテトサラダ、すまし汁、ゼリーでお祝いをします。

ゆり組リクエストメニューとして、ジャージャー麺、マシュマロおこしが登場します。楽しみにしててくださいね。

### 3月の平均値

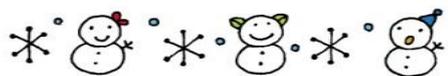
|     |     | エネルギー   | 脂質    | たんぱく質 | 塩分     | カルシウム |
|-----|-----|---------|-------|-------|--------|-------|
| 以上児 | 平均量 | 570kcal | 19.3g | 21.8g | 1.7g未満 | 233m  |

〜ジャージャー麺(4人分)〜



中華スープ(水1ℓ 食塩小さじ1 醤油大さじ2 ごま油適量 鶏ガラスープの素適量)  
 肉みそ(豚スライス120g 三温糖小さじ1 赤みそ小さじ2 しょうが、にんにく、片栗少々)  
 具(ホールコーン缶50g 葱適量) 中華麺3〜4玉

- ①豚肉は細かく刻む。フライパンに油をひき、しょうが、にんにくを炒めて香りを出し、肉を軽く炒める。水50cc、赤みそ、砂糖を入れて煮詰めて、水溶き片栗粉でまとめる。中華スープを合わせて煮ておく。
- ②中華麺をゆでる。お椀に、麺、肉みそ、コーン、葱を盛り、熱い②をそそいで、混ぜながらいただきます。



# 食育の様子



## ★節分の集い★



♡ハートのクッキー♡

以上児クラスは太巻き寿司(ツナサラダ)を食べました。恵方の方向を向き願い事が叶うよう静かに食べていましたよ。



バレンタインともあって給食室から子ども達へハート♡をこめたクッキーを作りました♪



蒸しパンに入っている甘納豆の紹介をしました。

ゆい組さんに3色栄養のお話をしました。赤(体を作る)、黄(力になる)、緑(元気になる)のお話のあと、パラパラめくと色がぞろぞろカード作り、食べることへの目標などを書きました。最後はみんな大好き、しまじろうの音楽に合わせて3色栄養のパクパクパーダンスを踊りました。少しでも興味を持ってくれたことと思います。

とっても大きなかぼちゃだね！

