



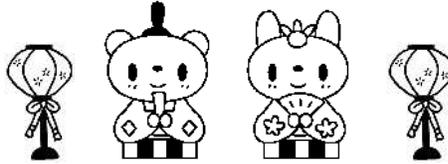
# おいしい給食！



## ★今月のお話★

### ～ ひなまつり ～

3月3日はひなまつりです。  
女の子の節句として祝われており、「ひな節句」「桃の節句」とも呼ばれます。  
ひな人形を飾って、桃の花、白酒、ひしもち、あられなどをお供えし、子どもたちの無病息災を祈ります。



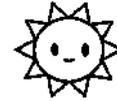
3日の給食・おやつは、ひなまつりにちなんだ特別献立です！

- ・ちらし寿司…色とりどりの具材で春を感じられます。
- ・すまし汁…きれいな色の“手まり麩”が入ります。
- ・ひなあられ…主に桃・緑・黄・白の4色でそれぞれ四季を表しているといわれ、一年を通じて健康でいられるようにという願いが込められています。

### ～ 朝食の役割 ～

朝食にはさまざまな利点があります。幼いうちから朝食をとる習慣を身につけることが大切です。

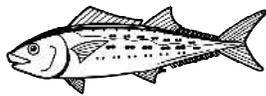
- ①体温が上昇して頭や体が目覚める。
- ②胃腸を動かして便秘を予防。
- ③空腹時間が少なくなり、肥満を予防。
- ④早寝早起きになり、生活のリズムを作る。
- ⑤昼食まで活動的に過ごせる。



## ★旬の食材★

### 鱈（さわら）

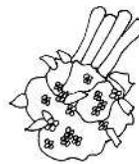
ビタミン類が豊富で、DHA はさんまやいわしよりも多いといわれます。西京漬けや塩焼き、照り焼きなどにしても美味しいです。



\*給食…さわらの若草パン粉焼き

### 菜の花（なのはな）

ほろ苦さと香りが春を感じさせる野菜で、ビタミンA・C・Eが豊富です。おひたしや煮びたしなどに使えます。葉が濃い緑色でつぼみの硬いものを選ぶのがコツ。



\*給食…すまし汁

### みつば（みつば）

さわやかな香りの香味野菜で、葉にはビタミンCや鉄などが含まれます。葉の色が鮮やかで、茎にハリがあり、香りの強いものを選ぶのがコツ。



\*給食…けんちん汁

## ★朝ごはんレシピ紹介★



### ☆テーマ あったかスープでほかほか朝ごはん

【さつまいもスープ】（4人分）

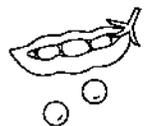
さつまいも…200g バター…8g  
牛乳…120ml コンソメ…2.5g 水…200ml

- ① さつまいもを電子レンジでやわらかくする。
- ② 鍋にバターとさつまいもを入れ、水、コンソメを入れて煮る。
- ③ さつまいもがやわらかくなったら、粗熱をとって、ミキサーにかける。
- ④ 鍋に戻して牛乳を少しずつ加えて、あたためたらできあがり。

## ★おしらせ★

### \*調理保育

えんどうの皮むき



### \*リクエスト献立

- ・えびフライ(9日)
  - ・豆腐の揚げボール(18日)
  - ・とんかつ(15日)
  - ・おでん(26日)
- です。お楽しみに！

### \*弁当日

12日(金)

