



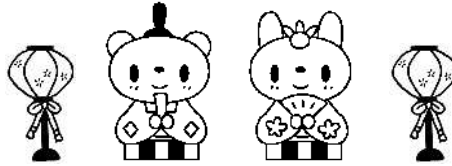
おいしい給食!



★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 ～

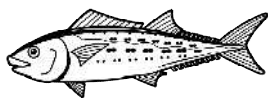
朝食にはさまざまな利点があります。幼いうちから朝食をとる習慣を身につけることが大切です。

- 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★

鯖（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

★レシピ紹介 ～子豚の散歩（16日）～ ★ （4人分）



豚肉…60g むきエビ…40g 玉ねぎ…100g 人参…60g
じゃがいも…100g ブロッコリー…80g しめじ…30g
油…少々 シチューミックス…30g 薄力粉…20g 白玉粉…25g

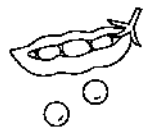
- ① 薄力粉・白玉粉に水を入れてゆるめに団子のたねを作る。
- ② ブロッコリーは、別茹でする。
- ③ 豚肉を炒め、他の材料も加え炒め水を加え煮る。
- ④ 団子をスプーンで落とし入れ、シチューの素を入れる。
- ⑤ 最後にブロッコリーを加える。

子豚の散歩は、シチューに団子を浮かべた料理です。団子を子豚にみたてて、ゆらゆらゆれることから、子豚の散歩と言います。

★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(8日)
 - ・鮭のムニエル(14日)
 - ・豆腐と鶏ひき肉のナゲット(15日)
 - ・鮭フライ(28日)
- です。お楽しみに!

*弁当日

10日(金)

