

3月の給食だより



★今月のお話★

～ ひなまつり ～



3月3日は「ひなまつり」の日です。

「ひな節句」や「桃の節句」とも呼ばれており、桃の花が咲く時期にひな人形を飾ったり、特別な料理を食べたりすることで、子どもの健やかな成長を願う年中行事です。



3日の給食は「ひなまつり」にちなんだ特別献立です

- ・ちらし寿司 …彩り豊かな食材により春を感じられます。
- ・すまし汁 …かわいらしい色の手まり麩が入ります。
- ・ひなまつりゼリー …春の訪れと菱餅の色合いを表現した3色ゼリーです。
桃の花をイメージした桃色、雪解けをイメージした白色、
新緑をイメージした鮮やかな緑色の3層です。



～ 朝ごはんを食べよう ～

立春を過ぎてもまだまだ寒い日が続きます。

風邪等の感染症予防には、体を温めることが大切です。体温が上がると血の巡りが良くなり、体内に入ってきたウイルスや菌と早く戦ってくれます。



温かいスープやみそ汁、温かい飲み物を摂ることを心がけましょう。また、食事の際によく噛んで食べることで体が温まりやすくなると言われているため、よく噛むことも意識してみてください。

★リクエスト献立★

1月から3月まで、リクエストの多かった献立を順番に給食に取り入れています。

3月の給食では、えびフライ、とんかつ、ラーメンが出ます。
お楽しみに！

★旬の食材★

鯖(さわら)

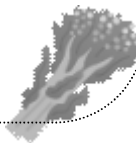
体色(皮の銀色)が綺麗に光っているものを選ぶのがコツ。ビタミン類が豊富で、DHA はさんまやいわしよりも多いといわれています。みそ焼きや塩焼き、照焼などにしても美味しいです。



*給食…鯖の若草パン粉焼き

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す。特にビタミンA・C・Eが豊富に含まれています。葉が濃い緑色をしていて、つぼみが硬く花が咲いていないものを選ぶのがコツ。和え物や汁物、天ぷら等がおすすめです。



*給食…すまし汁

三つ葉(みつば)

三つ葉のさわやかな香りには食欲を高めたり、胃もたれを予防したりする効果があります。葉の緑色が鮮やかでハリがあるものを選ぶのがコツ。汁物や茶わん蒸しに入れると香りが感じられておすすめです。



*給食…けんちん汁

★レシピ紹介★



☆ 鯖の若草パン粉焼き(4人分) ☆

- | | |
|---------|------------|
| さわら…4切 | 油…適量 |
| 塩…少々 | とんかつソース…適量 |
| 薄力粉…20g | |
| パン粉…25g | |
| 青のり…1g | |

- ① さわらに薄く塩をふっておく。
- ② ①を水溶き小麦粉にくぐらせ、青のりを混ぜたパン粉を付ける。
- ③ 油を敷いたオーブンまたはフライパンで焼く。
- ④ 最後にとんかつソースをかける。

★お知らせ★



カミカミデー
今月は10日です！

弁当日

→5日(木)

調理保育

→えんどうの皮むき(4歳児)

