



食育だより



榎島ひいらぎこども園給食室 3月発行

早いもので、今年度も残すところ1か月となりました。日中のちょっとした日差しに春を感じられるようになり、待ちに待った春はすぐそこまで来ています。1年間で心身共に大きく成長した子どもたち。苦手だったものが食べられようになったり、食べる量が増えたりと食事の中でも成長を感じられるところがあったのではないのでしょうか。私たちも給食を通して、子どもたちが少しでも食に興味を持ち、子どもたちの成長を支えられることができたら嬉しく思います。3月の献立はぎんが組さんのリクエストメニューを取り入れています。園での給食の思い出をたくさん作りましょう。



3月6日(金)は、
おわかれパーティーメニューです!

幼児組さんは、
自分たちでハンバーガーを
作って食べる予定です!!

ひなあられ

桃、緑、黄、白の4色で、桃は春の桜、緑は夏の新緑、黄は秋の紅葉、白は冬の雪をイメージし、四季を表しているといわれています。「女の子が1年間健康で過ごせますように」という願いが込められています。



3月2日(月)におやつに
ひなゼリーとひなあられを提供予定です。



豚レバーの甘辛あえ

◎材料 (大人2人、子供2人分)

- ・豚レバー・・・150g
- ・片栗粉・・・30g
- ・なたね油・・・適宜
- ☆しょうゆ・・・大さじ1
- ☆みりん・・・大さじ1/2
- ☆砂糖・・・大さじ1と1/2
- ☆水・・・大さじ1
- ・ほうれん草・・・半束

◎作り方

- ①ほうれん草を茹で、2cmの長さに切り水気をしぼっておく。
- ②鍋に☆の調味料を入れ、火にかけひと煮立ちさせる。
- ③豚レバーに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④①と③を合わせて、②のタレを味を調節しながら入れ、よく混ぜて出来上がり☆

園で人気メニューです。豚レバーを見かけたら、ぜひ作ってみてください。不足しがちな鉄分の補給にどうぞ☆
豚レバーに片栗粉をしっかりまぶすことで水気をなくし、揚げるときの油はね防止になります。



イチゴ

赤くてかわいいイチゴ。ケーキの飾りにもよく使われますね。イチゴの旬はいつかご存じですか?

選択肢 ①冬 ②春 ③夏

クリスマスケーキの飾りとしてよく見かけますが、イチゴの基本の旬は4、5月(春)です。最近は、夏に旬を迎える種類も作られています。買うときは、ヘタが緑色で乾燥しておらず、ヘタの近くまで鮮やかな色のもの、ハリがあるものを選びましょう。

うれしい栄養

- ★ビタミンC
…免疫力をアップして風邪の予防に
- ★ペクチン(食物繊維)
…便通をよくしてくれる効果あり

今月の旬の食材

キャベツ、たまねぎ、じゃがいも、こまつな、しいたけ、なばな、カリフラワー、ブロッコリー、デコポン、水菜、チンゲンサイ、あじ