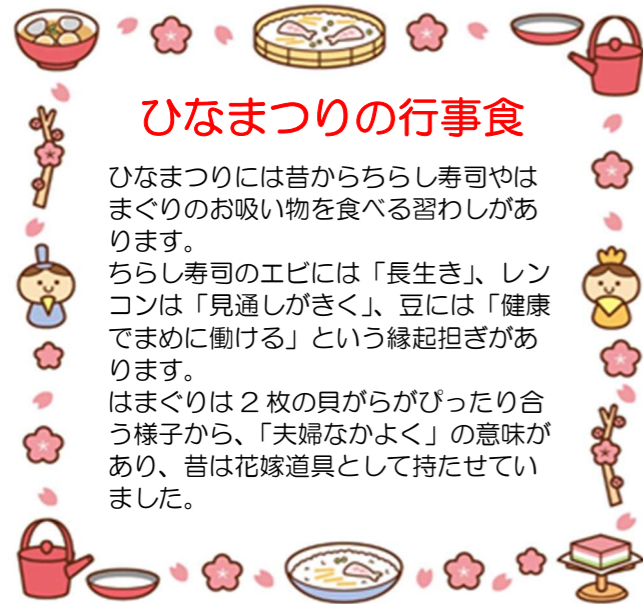




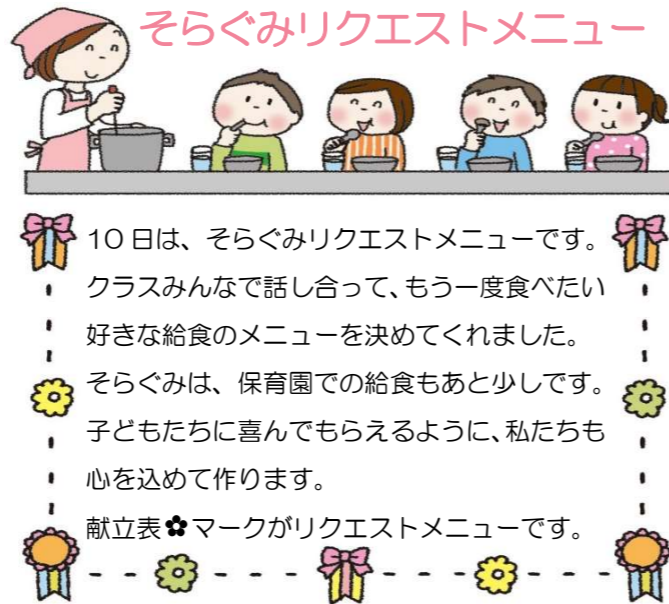
# 3月号

少しずつ日差しが温かく感じられる季節になってきましたね。早いもので今年度も最後の月になりました。1年間の給食を通じて子どもたちが少しでも食に興味を持つことができたら嬉しく思います。



## ひなまつりの行事食

ひなまつりには昔からちらし寿司やまぐりのお吸い物を食べる習慣があります。ちらし寿司のエビには「長生き」、レンコンは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という縁起担ぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。



## そらぐみリクエストメニュー

- 10日は、そらぐみリクエストメニューです。
- クラスみんなで話し合って、もう一度食べたい好きな給食のメニューを決めてくれました。
- そらぐみは、保育園での給食もあと少しです。
- 子どもたちに喜んでもらえるように、私たちも心を込めて作ります。
- 献立表★マークがリクエストメニューです。

## 野菜たっぷりおにぎりレシピ 「緑黄色野菜おにぎり」

他にもいろいろな野菜を入れてアレンジしてみてください。

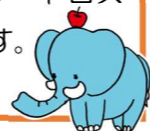
材料(4人分)	作り方
ごはん 200g 中華だし 小さじ1 小松菜 20g しょうゆ 小さじ2/3 にんじん 15g 油 少々	<ol style="list-style-type: none"> <li>小松菜は2cmくらいの長さに、にんじんは2cmくらいの長さで千切りにする。</li> <li>フライパンに油をひいてにんじん、小松菜を炒める。</li> <li>にんじんがやわらかくなり、小松菜から水分が出てきたら調味料を加える。</li> <li>水気がなくなるまで炒めたら、温かいご飯に混ぜておにぎりにする。</li> </ol>

## SDGsについての取り組み「ポイしないぞうの日」

今月のポイしないぞうの日は、「セロリの葉」を使用します。

セロリはβカロテン、ビタミンE、カリウムなどが豊富な野菜ですが、特に葉のβカロテンは茎の約2倍も含まれています。セロリの葉は生でも食べられますが、独特な香りがあるため、苦手な方は刻んで水にさらしたり、加熱することで切り口から香りが抜けて食べやすくなります。園では14日、28日にセロリのスープに入れて提供します。

1年間ポイしないぞうの日の取り組みを行い、給食室からお話をしていたそらぐみでは、回数を重ねるにつれて子どもたちの方から「今日はポイしないぞうの日やで」と話す様子もみられました。皮付きのれんこんやりんごの食感を味わったり、しいたけの軸や大根、にんじんの皮、ブロッコリーの茎では食べられることに驚く姿もありました。ポイしないぞうの日を通じて、職員も子どもと一緒に食材の栄養素や調理法、フードロスについて考える取り組みとなりました。ご家庭での調理でもぜひ参考にいただければと思います。



## 今月のおすすめレシピ 「水菜とひじきのツナサラダ」

材料(幼児4人分)	作り方
水菜 80g しょうゆ 小さじ1/2 キャベツ 80g 三温糖 小さじ1/2 にんじん 40g ごま油 小さじ1/2 ツナ 20g 乾ひじき 1g いりごま 適量	<ol style="list-style-type: none"> <li>水菜は2~3cmの長さに、キャベツ、にんじんは2~3cmの長さの千切りにする。ひじきは水につけて戻しておく。</li> <li>①を茹でて水気を絞る。</li> <li>ボウルに①とツナ、いりごまを加えて調味料で味付けする。</li> </ol>

## 3月の行事予定

- 1・8・15・22・29日：カムカムデー
- 3日：誕生会
- 10日：リクエストメニュー
- 14・28日：ポイしないぞうの日

## 3月献立表

	6(月)	7(火)	8(水)カムカムデー	9(木)	10(金)リクエストメニュー	11(土)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい
昼食	鮭のたきこみご飯 ささみの梅サラダ 厚揚げと水菜のみぞれ汁	ご飯 回鍋肉 豆苗ともやしのナムル はるさめスープ	かやくうどん 切り干し大根のさっぱりサラダ 果物	食パン ジャム トマトのクリームシチュー ★ヴァイオレットサラダ	ひなまつりご飯 鶏肉のオーロラタルソース 菜の花とちくわのサラダ 蒸しかぼちゃ 豆腐のスープ	五目御飯 だいこんスティック キャベツのみそ汁
午後	牛乳、チーズ蒸しパン	せんべい、ヨーグルト	牛乳、シュガートースト	牛乳、果物、せんべい	牛乳、★プリンケーキ	果物、せんべい
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい
昼食	★チキンカレー 彩りサラダ フルーツゼリー	ご飯 ポークチャップ 白菜の甘酢和え セロリのスープ	豆乳みそラーメン ごぼうの黒胡麻サラダ	ご飯 さばのしょうが焼き 小松菜の甘酢和え さつまいものおかか和え 白菜のみそ汁	ロールパン ★照り焼きハンバーグ ★マカロニサラダ のり塩ポテト もやしのスープ	牛肉とごぼうの混ぜご飯 きゅうりスティック けんちん汁
午後	牛乳、ごま麩ラスク	ヨーグルト、せんべい	牛乳、ご飯ピザ	牛乳、果物、せんべい	牛乳、塩こんぶしらすおにぎり	ゼリー、せんべい
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい
昼食	鮭のたきこみご飯 ささみの梅サラダ 厚揚げと水菜のみぞれ汁	春分の日		ご飯 さばのしょうが焼き 小松菜の甘酢和え さつまいものおかか和え 白菜のみそ汁	食パン ジャム ミルクポトフ 水菜とひじきのツナサラダ	かやくごはん けんちん汁
午後	牛乳、チーズ蒸しパン	牛乳、シュガートースト	牛乳、果物、せんべい	牛乳、ゆかり菜っばおにぎり	果物、せんべい	
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	
昼食	★チキンカレー 彩りサラダ フルーツゼリー	ご飯 ポークチャップ 白菜の甘酢和え セロリのスープ	豆乳みそラーメン ごぼうの黒胡麻サラダ	ご飯 さわらの照り焼き キャベツとほうれんそうの磯和え 大根のごま酢和え じゃがいものみそ汁	ロールパン 鶏のつくね 大豆サラダ にんじんのさっぱり煮 コンソメスープ	
午後	牛乳、ごま麩ラスク	ヨーグルト、せんべい	牛乳、ご飯ピザ	牛乳、果物、せんべい	牛乳、塩こんぶしらすおにぎり	

※★はそらぐみリクエストのメニューです。  
※果物は旬の物を使用しています。(いちご、みかん、りんご、ほんかん、いよかん)  
※0歳児にジャムは使用していません。

