


しゃうしよくだよ

2021.3.3
NO. 11

暖かくやわらかな日差しを感じる季節になりました。いつも幼児クラスに給食を持って行く時、子ども達が集まってきて「今日のご飯何?」「これ好きなおかず!」と興味津々♪食事を楽しみにしてくれる様子が嬉しくて、大変励みになります。これから卒園進級を迎える子ども達が元気に過ごせるように、今月も栄養バランスのとれた献立作りに取り組むたいと思います。



ひな祭り



ひな祭りには、女の子の美しく健やかな成長を願うという意味が込められています。古くは紙で作った人形(ひながた)に自身の穢れや災いを移して川や海に流す習慣があり、やわらかく「流し雛」を呼ぶ山、お雛人形のはじまりとされています。

男の子も一緒に楽しもう!!

「女の子も男の子も元気に育って欲しい」と願いを込め、みんなで楽しく祝います。


雛あられ

食料の砂糖に、色の材料を混ぜて、四色の雛あられは、ピンク→春、緑→夏、黄→秋、白→冬を表しているといわれています。

今月の食材

- 菜の花... 春の訪れを告げる葉菜。ビタミン、ミネラルが豊富
- ブロッコリー... ビタミンC、たんぱく質、葉酸を多く含む。栄養価の高い野菜
- 角切... タンパク質が多く脂肪分が少なく、産卵期直前の春の魚を「桜鯛」らしいお祝い感で食卓にのぼせること多い
- ぼたもち... 園ではお米の少量のおもち、甘納豆の春の炊き、おめでたい粉をかける。



女の子が食べてくれてもいいブロッコリーですが、園で人気のレシピです。🍷👍

春キャベツ... ビタミンC、ビタミンK、カリウム、食物繊維などの栄養素を多く含む。3月頃から出荷。春キャベツは特に甘みがありサラダや浅漬けなどに向いています。

おいしいキャベツの選び方

- ・キャベツは皮から変色していくので、果てしがないが中心の芯の大きさは500円玉くらいが理想(小さすぎると成長が選べない、大きすぎると成長が遅い場合がある)
- ・葉の色は濃い緑色でやわらかく、薄いもの、巻きはゆるく、小むちと軽いものが良品です。

ブロッコリーの歯口回し

・食べやすい大きさに切ったブロッコリーをゆいで、やわらかくなったらザルにあげ、流水をかけあら熱をとり、①とブロッコリーを鍋に

材料(4人分)

- ブロッコリー 1株
- ① しょうゆ 大さじ6
- ② 片栗粉 大さじ4
- ③ 砂糖 大さじ2

手ぜいお湯を少し(しょうゆ、片栗粉)は味を調整し、仕上げに③を振りかけて仕上げます。

小さく切ったトースターで焼くか、オーブンで焼くのもおすすめです。