

3月いただきますだより

2024. 2. 29
せんにしのおか

3月の食育テーマ

春の食べ物について知ろう

寒さも緩み春らしい日差しも届くようになりました。保育園やお散歩先の公園では木々が芽吹き、ふんわりと花がほころび始め、色鮮やかな景色に変わりつつあります。早いもので今年度も最後の月となりました。この1年で心身ともに大きく成長した子どもたちは、毎日の食事で食べられなかったものが食べられるようになったり、食べる量が増えたりとたくさんの成長が感じられました。

また今月は、くじら組さんから好きな給食のリクエストメニューを出してもらい、献立に取り入れました。卒園しても、『保育園の給食美味しかったな』と思い出してもらえるよう今月も心をこめて作ります。

3月の食育のテーマは「春の食べ物について知ろう」です。春野菜は、みずみずしくて香りが強く、柔らかいのが特徴です。ビタミンなども豊富で、栄養もぎっしり詰まった春野菜たちをどんどん食事に取り入れたいですね。

◎キャベツ…春キャベツは葉が柔らかく、みずみずしいため生でも美味しく食べられます。水溶性ビタミンであるビタミンCを含んでいます。ビタミンCは熱に弱く、水に溶けだす性質を持っているため、水を使わない加熱調理やできるだけ短時間のゆで加熱が、ビタミンC保持に効果的です。

◎たまねぎ…春の玉ねぎは辛みが少なく柔らかいのでサラダにしても、栄養分も効率よく摂ることができます。また、玉ねぎは血液をサラサラにしてくれる働きがあります。

◎菜の花…ビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。黄色の花が可愛い菜の花、目で楽しむのはもちろん、春の味としてぜひご家庭でも味わってみてくださいね。

管理栄養士 小嶺 ちさと

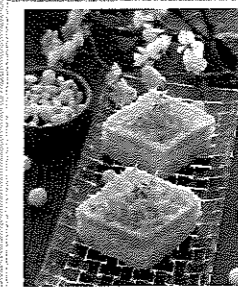
せんにしの丘 やさいの園

今年一年、子どもたちと一緒に野菜を育て、触れたり、においをかいだり、いろいろな発見ができました。野菜が苗から育てて実り、収穫するまでに時間がかかるのをワクワクしながら待ちました。給食に登場する時には「このじゃが芋はみんなで掘ったやつ!」と嬉しそうな声が聞こえてきました。この冬は、レタス・大根・キャベツなどが収穫でき、給食にたくさん登場しました。今、畑には春の収穫を目指して、玉ねぎを植えて育てています。春の収穫をお楽しみに!



3月の誕生日会メニュー

- はるまめとハムの混ぜご飯
- トマトたっぷりソースのハンバーグ
- 菜の花のマカロニサラダ
- コンソメポテト
- イチゴ



牛乳パックで作るちらし寿司

- すし飯 1合分(約350g)
- おぼろ 20g
- 冷凍枝豆 20g
- 錦糸卵 適量

作り方 準備: 牛乳パックを5cm幅にカットし2つ用意する。

- すし飯を3つに分ける。
 - すし飯(白) → 白のまま
 - すし飯(緑) → 冷凍枝豆の薄皮を取り、すり鉢などでペースト状にして混ぜ込む。
 - すし飯(ピンク) → おぼろを混ぜ込む。
- 牛乳パックにサランラップをしき、すし飯を緑→白→ピンクの順に詰める。
- 型とラップを外し、器に盛り付けて錦糸卵をトッピングする。

3月の誕生日会メニューは子どもたちに人気のハンバーグと春の味覚をたくさんつけた洋食のメニューとなっています。

お楽しみに♪



日	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	金	★ぎゅうどん ・とさづけ ・バナナ	ぎゅうにゅう おさつパイ	おちゃ ★カルピスヨーグルト
2	土	チンジャオロース ・スティックきゅうり ・オレンジ	ぎゅうにゅう せんべい	おちゃ ★ポップコーン
3	日			
4	月	ちらしずし ・★からあげ ・さつまいものきんぴら にんじんのあまに ・バナナ	ぎゅうにゅう あべかわマカロニ	スキムミルク ★あおりんごゼリー
5	火	さかなのチーズやき ・ケチャップソテー ゆでブロッコリー ・オレンジ	ぎゅうにゅう コーンむしパン	スキムミルク おからケーキ
6	水	★やきにく ・かぼちゃのオープンやき ニラたまスープ ・バナナ	ぎゅうにゅう いちごクリームパン	スキムミルク ★ポテトチップス
7	木	誕生日会 はるまめとハムの混ぜごはん ・なのはなのマカロニサラダ トマトたっぷりソースのハンバーグ ・コンソメポテト ・イチゴ	ぎゅうにゅう くだもの	スキムミルク ★チョコレートケーキ (0.1.2歳とうにゅうケーキ)
8	金	なめしごはん ・さかなのかぼやきふう ・わふうサラダ キャベツのおかかいため ・オレンジ	ぎゅうにゅう ジャムサンド	スキムミルク ★フルーツポンチ
9	土	★やきそば ・ゆかりあえ ・バナナ	ぎゅうにゅう ビスコ	おちゃ シュガーパイ
10	日			
11	月	シチュー ・チンゲンサイとベーコンのいためもの オレンジ	ぎゅうにゅう ふかしもち	スキムミルク NEW!りんごとチーズのケーキ
12	火	★エビチリ ・あおなのソテー ・こぶきいも バナナ	ぎゅうにゅう オレンジケーキ	スキムミルク ★チョコチップクッキー
13	水	さかなのみそやき ・わふうスパゲティ さつまいものあまに ・オレンジ	ぎゅうにゅう むしパン	スキムミルク オニオンツナトース
14	木	★とりにくのマーメレードやき ・やさいサラダ キャロットグラッセ ・いちご	ぎゅうにゅう シュガートースト	スキムミルク マーラカオ
15	金	★マーボーどん ・ナムル ・バナナ	ぎゅうにゅう せんべい	スキムミルク ぐるぐるあんこパイ
16	土	すきに ・おひたし ・オレンジ	ぎゅうにゅう バナナ	おちゃ ラスク
17	日			
18	月	ぶたのしょうがやき ・ポテトサラダ キャロットグラッセ ・コンソメスープ ・いちご	ぎゅうにゅう おぐらむしパン	スキムミルク マフィン
19	火	★わふうオムレツ ・ごまずあえ ・むしかぼちゃ バナナ	ぎゅうにゅう あられふ	スキムミルク きなこドーナツ
20	水			
21	木	さかなのてりやき ・ごもくきんぴら ・おひたし オレンジ	ぎゅうにゅう くだもの	スキムミルク セサミパイ
22	金	★カレーライス ・シーザーサラダ ・バナナ	ぎゅうにゅう マリービスケット	スキムミルク マドレーヌ
23	土	卒園式 ブルコギ ・かぼちゃのオイルやき ・オレンジ	ぎゅうにゅう シュガーパイ	おちゃ フルーチェ
24	日			
25	月	ぎゅうにくのあまからに ・じゃこサラダ にんじんのあまに ・いちご	ぎゅうにゅう きなこトースト	スキムミルク ヨーグルトパン
26	火	さけのオーロラソースかけ ・ようふうサラダ さつまいものグラッセ ・バナナ	ぎゅうにゅう ビスコ	スキムミルク シスコーククッキー
27	水	レバーチップ ・リャンパンサンスー ゆでブロッコリー ・オレンジ	ぎゅうにゅう バナナケーキ	スキムミルク カレーまんふう
28	木	とりにくのごましょうゆやき ・れんこんのきんぴら やさいのおかかいため ・バナナ	ぎゅうにゅう ジャムパイ	スキムミルク ピザトースト
29	金	さかなのさざれやき ・たんざくサラダ かぼちゃのグラッセ ・オレンジ	ぎゅうにゅう とうにゅうむしパン	スキムミルク パウンドケーキ
30	土	春の保育 お弁当持参		
31	日			

★マークは、くじら組さんが選んだ『好きな給食メニューの日』です。お楽しみに♪