

令和5年

3月 給食だより

中清戸保育園

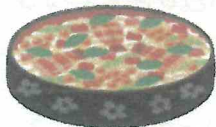
〈今月の給食のお約束〉

お行儀よく食べましょう

今年度も最後の月となりました。1年間を通して食べる量も増え、残さず食べてくれたので子どもたちの成長を感じることができました。ぞう組が中清戸保育園で食べる給食も今月残りわずかになりました。「保育園の給食おいしかったな」と思ってもらえると嬉しいです。給食室一丸となって頑張ります！

3月3日はひな祭り

3月3日は「ひな祭り」。別名「上巳（じょうし）の節句」「桃の節句」と呼ばれる女の子の節句で、ひな人形を飾って子どもの健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな祭りの行事として「ちらし寿司」「はまぐりの潮汁」または「お麩のお吸い物」「菱餅」「ひなあられ」があり、それぞれに意味があります。



ちらし寿司
えび（長寿）、蓮根（見通しがきく）、豆（まめに働ける）など縁起の良い具材と三つ葉、卵、人参などたくさんの野菜が入っていて見た目も鮮やかな定番のメニューです！

潮汁
はまぐりの潮汁は夫婦円満に暮らせるようにと願いが込められています。はまぐりの潮汁以外に花麩や手毬麩を使ったお吸い物で見た目がきれいで子どもも食べやすいのでおすすめです！

節句のお菓子
女の子の健やかな成長や幸せへの願いが込められています。ひなあられは菱餅と同じ3色または黄色を加えた4色で春らしい色合いになっています。

1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけの食材を味わえたでしょうか？春は春キャベツやたけのこ、夏はナスやピーマン、秋は芋類やきのこ類、冬は白菜や大根等・・・収穫体験をし実際に給食で提供しました。自分で収穫した野菜は積極的に食べている姿が多かったです。旬の味を知ることそれぞれの食材が持つおいしさを伝えていけたらと思います。また、食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう！

今月の旬の食材



免疫力を高め胃腸を温める“かぶ”

かぶの根は淡色野菜でビタミンCを多く含み、でんぷんの消化を助けるアミラーゼ、炭水化物（米や芋など）の消化を助ける酵素・ジアスターゼを含んでいます。アミラーゼは、食べすぎの不快感を取り整腸作用があります。煮物にすると胃腸を温め、冷えによる腹痛を予防すると言われています。ビタミンCも含まれており、冬の風邪予防にも効果的です。

かぶの調理法

かぶの根は、米のとぎ汁か米粒を入れて茹でると、白くきれいに茹で上がり旨味も増します。葉は炒め物、煮物、和え物などに向いています。塩漬けにする場合は、さっと茹でると色がよくなり、苦味も抜けます。

かぶの選び方

かぶは、光沢があり実が丸く固くしまっているもの、葉がみずみずしく色鮮やかなもの、葉の付け根がきれいなものを選ぶとよいでしょう。

お塩について・・・

塩分の過剰摂取は高血圧→動脈硬化→脳梗塞、心筋梗塞などの病気につながる可能性があります。子どものうちから塩分を控える工夫として、鰹節・ツナ・のりなどの旨味を効かせておいしく作っています。保育園の給食で薄味に慣れていけるといいですね。来年度、園ではさらに塩分に気を付け献立を作りたいと思っています。



今月の献立はぞう組リクエストメニューです。
お楽しみに♪

レシピ紹介

〈乳なし手作りカレールウ〉

材料	約4人分
豚小間または鶏小間	120g
じゃが芋	2個
人参	1/2個
玉葱	1/2個
油（炒める用）	大さじ1
★カレー粉	小さじ1/2
★とりがらの素	小さじ1
★ケチャップ	小さじ2
★中濃ソース	小さじ2
★しょうゆ	小さじ1/3
小麦粉	大さじ2

作り方

- ①鍋に油をひき肉を炒める。肉に火が通ったらじゃが芋・人参・玉葱を入れて炒める。
- ②鍋に具材が浸るまで入れる。沸騰したらアクを取り、煮込む。
- ③煮ている間に★を全て合わせておく。小麦粉は水で溶く。
- ④②に合わせた★を入れ煮込む。最後に溶いた小麦粉を入れ完成！

簡単に子ども達にも人気のカレー！
カレー粉はお好みで増やして下さい。
ぜひご家庭で保育園のカレー作ってみて下さい♪