

令和7年

3月 給食だより

中清戸保育園

〈今月の給食のお約束〉

みんなで楽しい給食にしましょう

✿✿✿ 1年間を振り返ってみましょう！ ✿✿✿

保育園やご家庭でどのような食生活を送ってきましたか？

この1年で子どもたちができるようになったことがたくさんあります。

ご家庭でも振り返ってみてください☆

食事の前にしっかり
手洗いをした



正しい姿勢で食べた



よく噛んで食べた



「いただきます」
「ごちそうさまでした」の
あいさつができた



1年間ありがとう
ございました。

好きな食べ物が増えた



朝食をかかさず食べた



お友達・家族と一緒に
楽しく食べた



箸やスプーンを上手に
使うことができた



今月の旬の食材

甘夏

○甘夏の旬は3月～5月

○ビタミンC・クエン酸・ペクチンが豊富

○風邪防止・疲労回復・血をきれいにする

○便秘やお腹を壊しているときにも◎



甘夏の食べ方はそのままはもちろん、ジャムにしたりケーキに混ぜ込んだりと幅広いですが、栄養素を損なわずに食べるには生食がおすすめ☆

ニラ

○通年購入できるが3月～5月がみずみずしく◎

○ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富

○目や皮膚などの健康維持に！

○免疫力UP♪



ニラの栄養素を効率的にとれるおすすめメニュー

ニラと豆腐のスープ・ニラ玉あんかけうどん・ニラ豚キムチ

レシピ紹介

【ニラ玉あんかけうどん】

〈材料 (2人分)〉

うどん 2玉

卵 2個

ニラ 1/2束

片栗粉 大さじ1

★だし汁 300ml

★醤油 大さじ2

★みりん 大さじ2 ★塩少々

〈作り方〉

①ニラは2cmの長さに切る。うどんは表示通りに茹で器に盛る。(レンジ可)

②★をすべて合わせ沸騰させる。

③水溶き片栗粉にし、②に入れる。

④③に溶き卵を入れ火を通す。

⑤最後にニラを入れ火が通ったら完成！