

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いましたか？

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



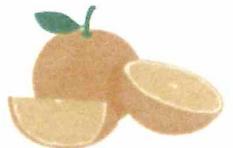
箸やスプーンを上手に使うことができた



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 | 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) |
| 卵 | 2個 | ②★をすべて合わせ沸騰させる。 |
| ニラ | 1/2束 | ③水溶き片栗粉にし、②に入れる。 |
| 片栗粉 | 大さじ1 | ④③に溶き卵を入れ火を通す。 |
| ★だし汁 | 300ml | ⑤最後にニラを入れ火が通ったら完成! |
| ★醤油 | 大さじ2 | |
| ★みりん | 大さじ2 ★塩少々 | |