



一年を振り返って

園では 4 月から野菜を植えて収穫したり、収穫したものをを使って料理をして、みんなで食べたりしてきました。めぐみのお友達が毎日給食室の窓をのぞき込んでおしゃべりしていた姿から、今では少し大きくなって手を振ってお話ししてくれるようになりました。一年経ち、子どもの成長に驚かされる 3 月です。



●旬の野菜を食べ合わせよう●

今月の野菜＝「いちご」

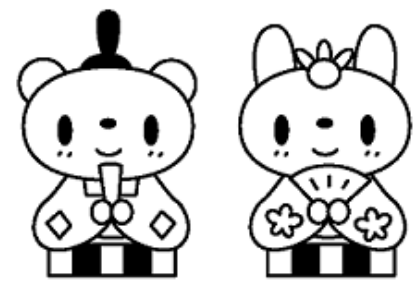
いちごは、ビタミンCが豊富な果物で大粒のものを4、5個くらいで1日に必要なビタミンCの大半をカバーすることができます。風邪予防におすすめの果物です。またヨーグルトやりんごと一緒に食べるとおなかの調子を整えてくれる効果が期待できます。フルーツヨーグルトにしても良いですね！いちごは色鮮やかで表面のブツブツがはっきりしており、ヘタが濃い緑色をしているものが新鮮でおいしいいちごなんですよ！

☆「食」のカレンダー☆

- 3日／ひな祭り
あられやしもちを食べて、「桃の節句」を祝いましょう。
- 10日／ミントの日
「3と10」のごろ合わせから。スーッとする感じが、気持ち良い。
- 16日／十六団子
だんごを16個お供えして、神様を迎える行事。東北地方に残っている風習です。

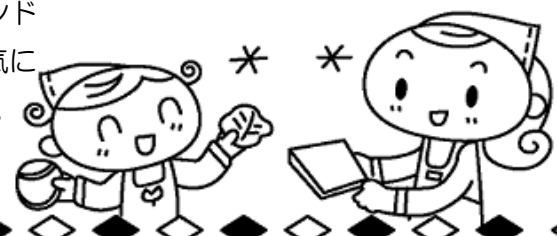
“ひなあられ”の歴史

野外で神様を祭るとき、保存食として作られたのが始まりと言われています。春夏秋冬を表す「桃色・緑・黄・白の4色」が元々の色だったようです。



“ひしもちサンド”を作ってみましょう

- ◇ 白い食パンの間に、赤いハムと緑のレタスを挟んだサンド
- ◆ イッチを、「ひしもちの形」に切るだけで、楽しい雰囲気になります。おうちでいっしょに楽しく作ってみましょう。



給食室おすすめレシピ



☆3月2日(木)提供☆

鶏肉とキャベツの胡麻味噌炒め

〈材料〉 4人分(大人2人・子ども2人)

鶏肉・・・240g

玉ねぎ・・・200g(中1個)

キャベツ・・・220g(中1/4個)

サラダ油・・・2g(少々)

田舎味噌・・・18g(大1)

八丁味噌・・・15g(大1)

ざらめ・・・15g(大1)

濃口しょうゆ・・・3g(小1 1/2)

みりん・・・6g(小1)

酒・・・6g(小1)

食塩・・・1g(少々)

白ごま・・・30g(大3)



〈作り方〉

1. Aの調味料を合わせておく。
2. 鶏肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎはスライス、キャベツはざく切りにする。
3. フライパンにサラダ油を入れ、鶏肉を炒める。
4. 玉ねぎ、キャベツを加え、炒める。
5. 玉ねぎとキャベツに火が通ったら、Aの調味料をいれて炒め、できあがり☆。



☆3月23日(木)提供☆

豆乳花(トールーフア)

〈材料〉 4人分(大人2人・子ども2人)

豆乳・・・300ml(1カップと1/2カップ)

三温糖・・・30g(大3)

アガー・・・7g(大1)

きな粉・・・30g(大3)

三温糖・・・30g(大3)

水・・・60g(大4)

〈作り方〉

1. AとBの調味料をそれぞれ合わせておく。
2. 鍋に豆乳を入れ75℃を目安に加熱する。
3. Aの調味料を加え、混ぜる。
4. 容器に流し入れ、冷やし固める。
5. 鍋にBの調味料を入れ加熱し、荒熱をとる。
6. 4が固まったら5をかけて、できあがり☆

豆乳は沸騰させてしまうと、豆の臭いが出てしまうので沸騰させないのがポイント!!!

