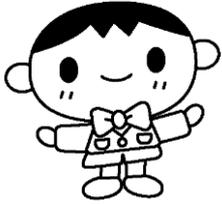


# 給食だより

2018年度3月号

## 1年も終わりに近づき…



1年も終わりに近づきました。4月に比べて園児たちは、たくましさや頼もしさが備わってきたように感じる今日このごろです。3月には、「桃の節句」があります。きれいなひな人形を飾って、白酒やひしもちなどをお供えし、子どもたちの無病息災を祈る行事ですが、子どもを思う親の気持ちは、今も昔も同じですね。



### ☆今月のおススメ食材☆

毎月おススメの食材を紹介していきます。

今月は『いちご』です！

・旬 12月～4月

・多い栄養素

ビタミンC、葉酸

\*\*\*\*\*

今月のおススメ食材は「いちご」です。

「いちご」には、ビタミンCが豊富に含まれています。美味しいいちごの見分け方は、①ヘタの緑色が濃いもの。②実のつぶつぶがくっきりしているもの。③赤い色があざやかで傷がないもの。を選ぶと良いと言われています。また美味しく食べるためにヘタは取ってから洗うとビタミンCが流出してしまうので、つけたまま洗うと良いでしょう。

\*\*\*\*\*

### “ひしもち”のいわれ

色の順は、たいてい下から緑・白・桃色の3色。ひしもちは昔、緑と桃色の部分に薬効成分のある“ヨモギ”と“クちなシの実”が使われていました。桃色のもちは「健康の祝い」、白いもちは「浄化の表し」、緑の草もちは「春先の芽吹き」から「もえる若草」をととえているといわれています。

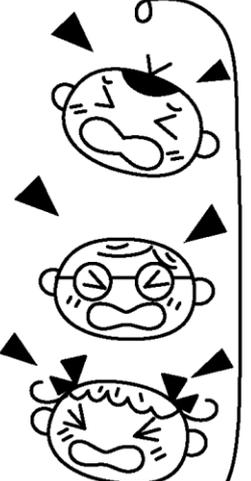
### ● 花粉症の子どもが年々増えています

数種類の花粉が原因で、鼻炎や結膜炎などの症状を引き起こす花粉症患者は、年々増えてきています。花粉の種類としては、春にスギ、ヒノキ、夏にイネ科の花粉、秋にはキク科の花粉と、年中その存在が確認されていますが、やはり春の飛散シーズンがもっとも症状が深刻です。

「花粉症に効果を発揮するとされる食材（個人差があります）」

●シソ…鼻の炎症を和らげ、鼻詰まりなどに効果があります。シソエキスをじょうずにとれるように心がけてみてください。

※他にも、ユーカリ・ヨーグルト・緑茶・甜茶などに、効果が確認されています。





# 給食室おすすめレシピ

3月5日(火) 提供予定☆

## \*このはどんぶり

〈材料〉4人分(大人2人・子ども2人)

油揚げ・・・70g

卵・・・5個

玉ねぎ・・・250g

ごはん・・・4人分

ざらめ・・・36g

薄口しょうゆ・・・24g

かつおだし・・・400ml

### 〈作り方〉

1. Aの調味料を合わせておく。
2. 油揚げは太めの千切りにして、沸騰したお湯に入れ、1～2分茹で油抜きをしておく。
3. 玉ねぎはスライスしておく。
4. フライパンまたは鍋にAを入れ、玉ねぎ、油揚げを入れて、火が通るまで中火で煮込む。
5. ボウルに卵を割りほぐしたものを4に外側から回しかけるように入れる。
6. 5が固まるまで加熱する。
7. どんぶりにごはんを盛り付けて、6をのせてできあがり☆

\*お好みでかまぼこ・ちくわ・しいたけ・ねぎなどを入れても美味しいですよ♪

3月7日(木) 提供予定☆

### 〈作り方〉

1. 切干大根は水につけて戻しよく洗い、かるく切る。沸騰した湯に通し、冷ましておく。
2. キャベツは少し太めの千切り、人参は千切りにしておく。
3. 切ったキャベツと人参を好みの固さに蒸すか茹でておく。
4. 1と3とAと塩昆布をよく混ぜ合わせたらできあがり★

☆切干大根は噛めば噛むほど甘みが出てきます。

かむかむサラダは、切干大根の甘みと塩昆布の塩分で、噛み続けても美味しくいただけます。子どもたちによく噛んで食べると美味しくって身体にいいんだよということを知ってもらおう献立となっています。

## \*かむかむサラダ

〈材料〉 4人分(大人2人・子ども2人)

キャベツ・・・180g

(中くらいの葉4枚)

人参・・・50g(約1/4個)

切干大根・・・15g

塩昆布・・・8g

A { 濃口しょうゆ・・・小さじ1/3  
本みりん・・・小さじ1弱

