



1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。1年経ち、子どもの成長に驚かされます。



●旬の野菜を食べ合わせよう●

今月の野菜＝「いちご」

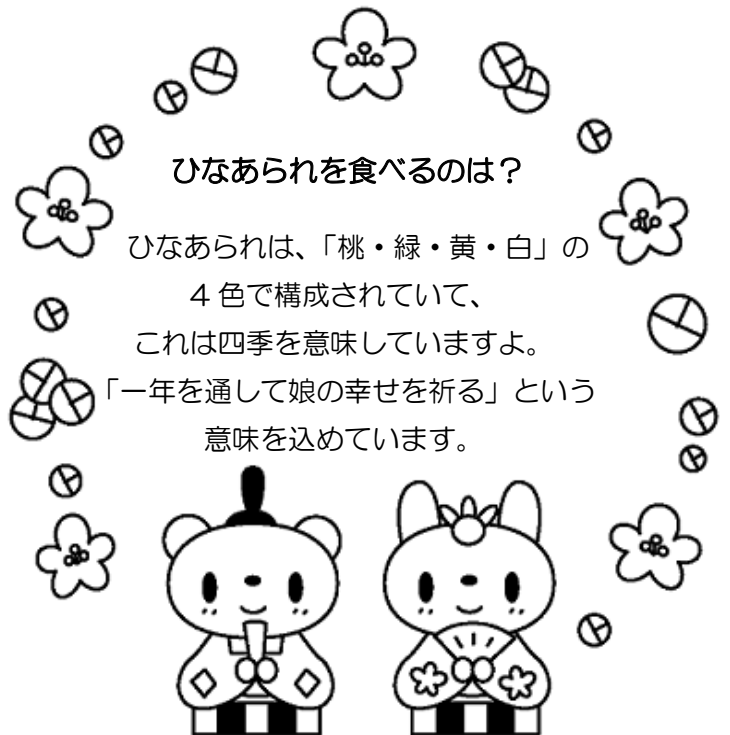
いちごは、ビタミンCが豊富な果物で大粒のものを4、5個くらいで1日に必要なビタミンCの大半をカバーすることができます。風邪予防におすすめの果物です。また、ヨーグルトやりんごと一緒に食べるとおなかの調子を整えてくれる効果が期待できますよ。フルーツヨーグルトにしても良いですね！いちごは色鮮やかで表面のブツブツがはっきりしており、ヘタが濃い緑色をしているものが新鮮でおいしいいちごなんですよ！

☆「食」のカレンダー☆

- 3日／ひな祭り
あられやひしもちを食べて、「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、さわやかです。
- 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。

ひなあられを食べるのは？

ひなあられは、「桃・緑・黄・白」の4色で構成されていて、これは四季を意味していますよ。「一年を通して娘の幸せを祈る」という意味を込めています。

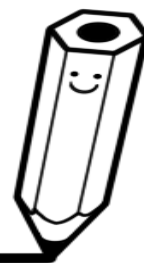


“ひしもちサンド”を作ってみましょう

- ◇ 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ね。
- ◆ 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13日(金)提供☆

ナポリタン

<材料> 4人分(大人2人・子ども2人)

鶏むね小間・・・120g

玉ねぎ・・・160g(小1個)

人参・・・150g(中2/3本)

トマト缶・・・230g(約1/2缶)

濃口醤油・・・34g(大2)

三温糖・・・15g(大2)

食塩・・・4.5g(小2/3)

コンソメ・・・4g(小1)

茹でスパゲティー・600g

A

<作り方>

1. Aの調味料を合わせておく。
2. 玉ねぎはスライス、人参は銀杏切りにする。
3. フライパンに油(分量外)を入れ、鶏肉を炒める。
4. 鶏肉にある程度火が通ったら、切った玉ねぎ、人参を加えて炒める。
5. 火が通ったらAの調味料をいれて炒める。水溶き片栗粉(分量外)で少しとろみをつけて、スパゲティーと和えてできあがり☆。



☆3月17日(火)提供☆

マーラカオ

<材料> 4人分(大人2人・子ども2人)

薄力粉・・・60g

ベーキングパウダー

・・・1.2g(小1/4)

卵・・・80g(中1・1/2個)

黒砂糖・・・48g(大5)

牛乳・・・18g(大1)

菜種油・・・24g(大2)

A

<作り方>

1. Aの調味料を合わせてふるっておく。
2. 卵を溶いて、黒砂糖を加えて混ぜ合わせる。
3. 2に牛乳・菜種油を加え、混ぜ合わせる。
4. 1を3に加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
5. カップや型に7分目まで流し入れる。
6. 600wのレンジで5分温める。
7. 全体に火が通っていたら、粗熱をとりできあがり☆

