

3月

給食だより

今年度の冬は寒暖差が大きくまだ寒い日もありますが、太陽が沈む時間が少しずつ遅くなっていくなど春はゆっくりと近づいています。早いもので、今年度最後の月となりました。子どもたちは1年間様々な行事や活動を通して心も体も大きくなり、たくさんの思い出もできたと思います。今月も元気に過ごせるよう、寒暖差に気をつけバランスのよい食事や十分な睡眠をとりましょう。

ひじきサラダ

～材料（3～4人分）～

| | | | |
|---------|-----|----------|-----|
| ひじき（乾燥） | 10g | カーネルコーン | 10g |
| 三温糖 | 4g | 絹さや（千切り） | 8g |
| 濃口醤油 | 4g | ツナ | 16g |
| 人参（千切り） | 20g | マヨネーズ | 16g |

～作り方～

1. ひじきはたっぷりの水でもどし、やわらかくなったら一度流水で洗います。
2. ひじき、三温糖、濃口醤油、人参を鍋に入れひたひたの水を入れて煮ます。
3. 2をザルに上げ、汁気をきります。
4. 3をボウルにうつし、カーネルコーン、ツナを混ぜ合わせます。
5. 下ゆでした絹さやとマヨネーズを入れて和えます。

※給食ではマヨネーズの代わりにマヨドレを使用しています。

保育園の人気メニューの紹介

3月はお別れパーティーがあります。毎年お別れパーティーのメニューはひまわり組さんのリクエストメニューとなっています。今年はお別れパーティーのメニュー以外も普段の給食にリクエストがあったものを取り入れてみました。

お昼

おにぎり・お寿司・カレーライス・ホットドッグ・うどん
ラーメン・から揚げ・ひじきサラダ・ポテトサラダ
ヨーグルト・ぶどう・いちご・りんご

おやつ

シュークリーム・フルーツポンチ・にんじんクッキー
フルーツヨーグルト・揚げパン・ココアサブレ
ドーナツ（サターアンダーギー）・たいやき
フライドポテト・パフェ・シャーベット

ひなまつり

ひなまつりは、女の子の成長を願う伝統的な行事です。また、魔除けの力があると信じられてきた桃の花が咲く時期と重なることから、「桃の節句」とも呼ばれています。

保育園のひなまつりメニューはお昼にうさぎのお雛様とお内裏様がのった散らし寿司、おやつには桃の花を型どった寒天が入ったフルーツポンチでした。「可愛くて食べれない」との声も聞こえてきましたが、残さず食べてくれていました。

