

# 給食だより 3月



日差しが暖かく感じられる季節です。今年度も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体も心も大きくなり、たくさんの思い出もできたと思います。子どもたちの「給食美味しかった～」の一言は私たちの励みになっています。ひまわり組さんにとっては保育園での給食は残りわずかになってきましたが、卒園しても『美味しかったな』と思い出してもらえる給食を提供していきたいです。



## ひなまつり

3月3日はひな祭りでした。ひな祭りは女の子の健やかな成長を祈る節句です。雛人形を飾り、菱餅やひなあられをお供えします。菱餅には様々な意味があります。

ピンク・・・解毒作用があると言われるクちなシで色をつけており「魔除け」を意味すると言われています。

白・・・血圧を下げると言われるひしの実が入り「清浄」の意味があります。

緑・・・増血効果があると言われるよもぎが混ざっており「健康や長寿」の意味があります。

形・・・「心臓」を表していると言われ、災厄を除こうという気持ちや、健康を願う気持ちが込められています。

今年のひな祭りの給食はお別れパーティメニューもかねて行ったので、お雛様おにぎりとおひまわり組さんのリクエストメニューの「から揚げ、ポテト、マカロニサラダ、コーンスープ」でした。



## 春のお野菜

春野菜といえば“新”や“春”の冠言葉が付いたものを思い浮かべる人も多いと思います。いつもの野菜とどう違うのでしょうか。じゃがいもや玉ねぎは収穫後に貯蔵し、旨みと保存性を高めてから流通しています。ですが春には、完熟する前に早採りしたり、貯蔵せず収穫したてのものが店頭並びます。それらが新じゃがや春キャベツなどと呼ばれる春野菜でみずみずしくて、爽やかな甘みが特徴です。

### 春キャベツ

生で食べるのがおすすめですが、火が通りやすいのでサッと煮てもよく、甘みが増しておいしいです。切り口から劣化が始まるので丸ごと購入がおすすめです。新聞紙にくるんでからポリ袋に入れて冷蔵保存をし、食べる時は外葉から1枚ずつはがして食べるとよいです。きっちりラップを巻いて保存すると、水蒸気がこもって傷みやすいので注意してください。

### 新玉ねぎ

独特の辛みがほとんど気にならないので生食がおすすめで、スライスする場合繊維を断ち切るよう輪切りにすると、よりやわらかさが引き立ちます。普通の玉ねぎはあめ色になるまで炒めて旨みを凝縮させますが、新玉ねぎなら短時間炒めただけで、甘みと香ばしさが引き出せます。低温で風通しの良いところで保存し2~3日で食べきってください。

### 新じゃが

通常貯蔵じゃがいもに比べて、皮が薄くてみずみずしいのが特徴で、そのまま加熱調理しても気にならずに食べられるため、栄養を効率よく摂取できます。短時間に火が通りますが、煮崩れしやすく、加熱しても水っぽさが残るため、ポテトサラダなどには不向きで、こぶきいもやじゃがバターなどがおすすめです。新聞紙にくるんで日光を避け冷暗所に保存するとよいでしょう。