



早いもので、今年度も残すところ1カ月となりました。徐々に気温があがり、日中は暖かさを感じられる日もあり、春の訪れを感じられるようになってきました。こどもたちが給食を通じて少しでも食に興味を持つことができたら嬉しく思います。

【3月1日のお誕生会はひなまつりメニューです】

“3月3日は桃の節句。保育園でも少し早めのひなまつりメニューでお祝いをします。

《ひしもち》



桃、白、緑の3色で、桃は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康や長寿」を表す説と、桃は「桃の花」、白は「残雪」、緑は「若草」を表している説があります。雪の下に新芽が芽吹き、桃の花が咲いている春の情景を表しているそうです。

《ちらしずし》



ひな祭りだけでなく、おめでたい日に食べられるちらし寿司。豆は「健康でまめに働ける」、エビは「長寿」れんごんは「鬼見通しがよくなる」などの意味が込められています。

《ひなあられ》



桃、緑、黄、白の4色で、桃は「春の紅」緑は「夏の新緑」黄は「秋の紅葉」白は「冬の雪」をイメージし、四季を表しているといわれています。「廿の子が1年間、健康でござますように」という願いが込められています。

《はまぐりのお吸い物》



はまぐりの2枚の貝殻は、対になっていた貝殻以外とは合わない性質から「一人の相手と永遠に離れないように」という願いが込められた縁起物です。

【今月の新メニュー】

3月27日(月) 野菜ポッキー



《5人前》

- 人参 100g
- 小麦粉 80g
- ★ 片栗粉 20g
- パセリ粉 適量
- 粉チーズ 20g
- 塩 適量
- サラダ油 10g

《作り方》

- ①人参の皮をむき、すりおろし器ですりおろす。
- ②ボールに入れ、★の材料を全部入れよく混ぜる。
- ③生地をひとまとめにして、冷蔵庫で20分程寝かせる。
- ④5mmの厚さに伸ばし、5mm幅にカットする。
- ⑤180度に予熱したオーブンで15分焼いたら出来上がり。



かぜ・インフルエンザなどの感染症の予防に 手洗いをきちんとしていますか？

わたしたちは、普段いろいろなものに触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウイルスが気づかぬ間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染します。これを接触感染といいますが、また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。

かぜやインフルエンザの予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取ります。



春を感じる食べ物を味わいましょう

春は、さまざまな生命が芽吹く時季で、新芽や新しい葉を食べる野菜などが多く出回ります。たけのこやふきのとう、うどなど少し苦みがある野菜もありますが、春の味を味わってみましょう。

<p>たけのこ</p> <p>香りがよく独特のえぐみがあり、汁物やたけのこごはんなどで味わいます。</p>	<p>グリーンピース</p> <p>さやかに取り出して、豆ごはんやスープなどに使います。</p>
<p>アスパラガス</p> <p>香りがよく独特のえぐみがあり、汁物やたけのこごはんなどで味わいます。</p>	<p>いちご</p> <p>1年中出回っていますが、本来の旬は春です。ビタミンCが豊富です。</p>
<p>甘夏</p> <p>この時季に出回り、夏みかんより酸味が少ないかんきつ類です。</p>	<p>さわら</p> <p>漢字で魚へんに春と書くように、春が旬です。やわらかく食べやすいのが特長です。</p>



春を告げる食品 わかめ

わかめは、乾燥品や塩蔵品があるので、1年中食べることができますが、旬は春です。早春から生のわかめが多く出回ります。給食では、わかめごはんや、わかめのみそ汁など、わかめを使った献立を出しています。ご家庭でも生わかめのおいしさを味わってみませんか。



わかめごはん わかめのみそ汁 若竹煮

保育園でも、1年を通して味噌汁やスープの具材に“わかめ”を使用しています。

持続可能な社会の実現のために エコな生活をしよう

買い物袋を持参したり、調理の際に食材を無駄なく使うように工夫したりすると、ごみを減らすことができます。また、食器や調理器具の油污を古布などでふき取ってから洗うと、水や洗剤の量を少なくできます。環境のことを考えて買い物、調理、後片づけをすることが、持続可能な社会の実現のためにも大切です。