

3月給食だより

円町まぶね隣保園 2024年度



今年度も終わりの月となりました。少しづつ暖かくなってきましたが、また「まだ空気が乾燥し風邪などをひきやすい時期です。手洗い・うがい・三度の食事をしっかりと食べ十分な睡眠で体調を整えましょう。

4月から一年が経ち、子どもたちの身体と心の成長を大きく感じています。

給食では、様々な食材や調理法に出会い、苦手な物も少しずつ食べられる様になりました。

これからも、子どもたちが元気で元気に育つように毎日の給食・おやつ作りをしていきたいと思っております。

子どもたちに大人気!!
(月の当選者全メニューより)
リクエストがあったので
3月にも登場します。

からあげの作り方



＜材料 大人約2人分＞

- ・鶏もも肉 300g
- ・生姜(チューブでも良い) 6g(小さじ1)
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・石臼糖 小さじ1
- ・片栗粉 適量
- ・油 適量

＜作り方＞

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 生姜はすりおろす。
- ③ ボウルに調味料を入れて混ぜ、鶏肉をつけ込みしばらくおいておく。(袋でも良い)
- ④ 油を170~180℃に熱する。
鶏肉に片栗粉をまんべんなく全体にまぶし、油に入れ、火が通るまで揚げる。
(少量の油で揚げ焼きにして作ることも出来る。)

* 片栗粉を小麦粉にしても良いです。
* 片栗粉をてんぷら粉(小麦粉+卵)にすると、鶏肉になります。
* 片栗粉がやわらかいとサクサクとした食感になります。



3月3日 ひなまつり (桃の節句)



女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。

また、春を無事に迎えられた事を喜び、皆が元気で過ごせるようにと願う日でもあります。

ひもち



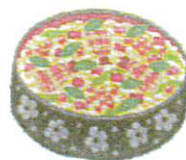
ピンク・白・緑の3色のひし形のもちを重ねたものです。
この色には、冬から春への喜びが表現されています。
白は雪・緑は雪どけ後の新緑、ピンクは桃の花を表しています。

はまぐりの汁



はまぐりの貝殻は、2つと同じものがなく、他の貝殻とは合わない特性があります。1組の対の貝殻同士としか絶対に合わない事から、よい相手とめぐり会い、仲睦まじく幸せに過ごせるようにとの願いが込められています。

おし寿司



えび(長生き)、わんこ(見通しがきく)、豆(健康でまめに働ける)など、糸状起のいい具材が祝いの席にふさわしく、三つ葉・卵・人参などの華やかな彩りが食卓に春を呼びます。

ひな酒



もともとは、ひもちを細かくくだいて作られていた。ピンク・緑・黄・白の4色で四季を表し、一年を通して幸せで健康にという願いが込められています。



春分の日 3月20日

～自然もたたえ、生き物をいつくむ日～
春分の日、昼の長さとお夜の長さが同じになり、長かった冬から春になると言う(おきりとした言正となる)時期です。「春分の日」の前夜それぞれ3日間を含めた計7日間を「春の彼岸」と言います。

春に咲く牡丹の花



はたは牡丹もち



3月19日(水)
おやつで
かわりはたもち
食べます。

食という字は“人”を“良”くすると書きます。食事を楽しく食べる事は、身体を健康に保つだけでなく、心に安らぎと安定をもたらします。

“食べることは生きること”

心と身体を健康のために大切にしていきたいと思っております。

