



給食だより



令和5年3月1日発行
おとぎ保育園
栄養士 由井

日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。

3月は振り返りの季節です。今の学年での1年間を振り返ってみましょう。朝ごはんはしっかり食べることができましたか。給食は、好き嫌いせず食べることができましたか。今まで食べられなかったものを食べられるようになった人もあるかもしれませんね。できなかったことは、次の学年での目標にして、残りの1か月も、元気に過ごしましょう。

ひなまつり



3月3日はひな祭り。桃の節句ともいいますね。

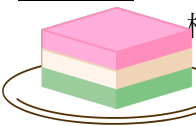
ひな祭りに用意する食べ物

●ハマグリのお吸い物



ハマグリの貝殻はもともと対だったものだけがぴったり合い、貝合わせなどの遊びで使われたことから、一生添い遂げる仲の良い夫婦にちなんでいます。ハマグリの旬は2~4月ごろ。ちょうどひな祭りの時期ですね。

●ひし餅



植物のヒシ（菱）は、水面に広がって繁ることから、ヒシ形は成長や繁栄のシンボルとして古くから親しまれてきました。

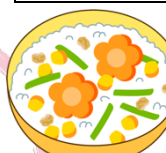
桃の節句のひし餅には、女の子の健やかな成長と豊かな人生への願いが託されています。

●ひなあられ



ひし餅を、外でも食べやすくするために砕いて焼いたのが「ひなあられ」の発祥とも言われています。

●ちらし寿司



かつて、お祝いごとに提供されていた「なれ寿司」が、だんだん「ばら寿司」へと変化していき、彩りの良い「ちらし寿司」が好まれるようになったようです。

3月の献立

3日(金)はひな祭り献立です。

ちらし寿司を提供します。

16日(木)はももたろう組のリクエスト給食です。

飾り付けをしたカレーライス、りんごのサラダ、午後おやつはぶどうゼリーです。

上記の献立は変更になる場合がございます。

ご了承下さい。



レシピ紹介

2月の給食で人気のあったメニューを紹介いたします。ぜひご家庭で参考にしてみてください。

○鶏肉のマーマレード焼き

<材料：1人分>

- ・鶏肉 40g 醤油 1.5g
- ・マーマレード 3g

①鶏肉に塩、醤油、マーマレードをもみこみ、15分ほど漬け込む。

②オーブンを230℃で予熱する。

③①の鶏肉を天板に並べ予熱したオーブンで約7分間焼く。(鶏肉にしっかり火が通っているか確認する。)

④お皿に盛り付けて完成。

*③の手順はフライパンでも調理可能です。

