



食育だより

H28. 3
いちじまこども園
調理室 安達 由紀
堀 亜紀
吉住 亜由美
細見 艶子

早いもので今年度も最後の月となりました。子ども達の心も体も成長していく姿を「食」を通して感じた1年でした。新しいクラスへ進級、小学生への準備のためにも、好き嫌いせず何でも沢山食べて元気な身体作りをしていきたいですね。



ひな祭り

ひな祭りは、桃の花が咲く時期なので「桃の節句」とも呼ばれています。災いを人間に代わって人形に受けてもらい、健やかに成長することを願い、雛人形を飾りお祝いするようになりました。

ひな祭りといえば、ひし餅や雛あられを思い浮かべる方も多い事と思います。ひし餅は桃色・白色・緑色の三色ですが、桃色には解毒作用があるクチナシの実、白色には血圧を下げる効果のあるひしの実、緑色には厄除けの力があると言われていたヨモギが使われています。どの色にも子どもが健やかに育てほしいという願いが込められています。



作ってみませんか？

＊ ＊ 春雨サラダ(4人分) ＊ ＊

材料

春雨(乾燥).....20g	ニンジン.....60g
キュウリ.....60g	ワカメ.....30g
ミカン缶.....20g	ハム.....20g
卵.....1個	酢.....大さじ3
砂糖.....大さじ2	しょうゆ.....大さじ1
ごま.....適量	

作り方

- ①春雨はもどして食べやすい大きさに切る。ワカメはもどして水気をきる。卵は錦糸卵にしておく。ハムは干切りにする。
- ②キュウリとニンジンは干切りにし、ニンジンは湯がいて水気を切る。キュウリは塩もみしておく。
- ③ボウルに酢・砂糖・しょうゆを入れ混ぜる。
- ④③に①と②とごまを加え、和えれば出来上がり！

好きな給食なあに？

今年度卒園するまつぼくり組のみんなに「こども園で食べた給食の中で好きなものは何ですか？」と聞きました。

色々と献立名が出ましたが、中には名前がわからないものもあり、自分なりの言葉の表現で教えてくれました。例えば…緑の固いやつ→竹輪の磯辺揚げ
ミカンのサラダ→春雨サラダ

好きな給食ベスト10

- 1位 コロケ
- 2位 竹輪の磯辺揚げ
春雨サラダ
からあげ
- 3位 ラーメン
- 4位 チキンカツ
カボチャのグラタン
- 5位 ゆかりご飯
- 6位 チキンライス(オムライス)
カボチャのスープ
- 7位 ハンバーグ
とんかつ
- 8位 肉じゃが
春巻き
- 9位 焼き鮭
マーボー豆腐
- 10位 おでん

でした！

この中から、3月の献立にリクエストメニューとして取り入れています。

