

3月 給食だより

2021年2月26日(金)
御幸南保育所
栄養士(岡野・村上)

暖かい日も増え、春の訪れを感じるようになりました。季節の変わり目は、体調を崩しやすいので旬の食材から栄養を取り入れて、元気に新年度を迎えてください。

3月は、ひな寿司、お別れバイキング、デザートバイキング等、行事食が盛りたくさんですが、コロナ感染防止のため、ひな寿司は全て給食室で作り、バイキングは各クラスで行います。

ひな祭りに、ハマグリのお吸いもの

ひな祭りのお祝い料理に欠かせないのが、ハマグリのお吸いもの(潮汁)です。

ハマグリのお吸いものは、ほかの貝殻ではぴったり合いません。そのため「仲のよい夫婦」を表すとされ、子どもが「一生一人の人と添い遂げられるように」と願いが込められています。

給食では貝は出ませんが、貝にはコハク酸という旨味成分が多く含まれています。お吸い物や、お味噌汁で貝の旨味をぜひ、ご家庭で味わってみてください。



● 食育クイズ ●

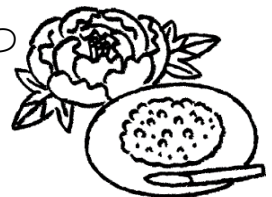
次のうち、1番薄味に感じられるのはどれでしょう?

- ① 熱いもの ② 常温のもの ③ 冷たいもの

正解は①。料理の味の感じ方は温度によって違い、塩味は冷たいほうが強く感じられます。熱いものは逆に薄味に感じられるので、調味料を入れすぎないように注意しましょう。



24日(水)のおやつは、春のお彼岸にちなんでおはぎにしています。



子どもと学ぶ料理の基本

火の使い方

火を使う前に、調理中のフライパンや鍋は熱く、さわると火傷する可能性があるため、十分に注意するように伝えましょう。また近くに紙やビニールなどを置くと燃える危険があること、使うときは必ず換気をすることも伝えます。スイッチを押して火をつけたら、弱火・中火・強火の火加減を調整してみます。火を使うときはその場を離れず、子どもには必ず大人がつきそうようにしましょう。



3月予定献立

日	曜日	献立名		おやつ
1	月	ごはん	鶏肉のいなか煮・大根の即席漬け・りんご	黒糖ケーキ
2	火	パン	魚のマヨネーズ焼き・冷拌三絲・さつまいもの甘煮・バナナ	和風ミルクプリン
3	水	ごはん	水菜寿司・花型豆腐ハンバーグ・菜の花のお浸し・すまし汁・オレンジ	シュガーパイ
4	木	パン	卵の野山焼き・人参の煮付・ぬた・りんご	チキンライス
5	金		お別れバイキング(献立は下記に載せています。)	いちごムース
6	土		炒めビーフン・大根ときゅうりの和風サラダ・バナナ	
8	月	パン	ポークピカタ・茹野菜・ケチャップ炒め・りんご	洋風おこし
9	火	ごはん	牛肉の甘辛煮・野菜ソテー・さつまいもの甘煮・バナナ	オレンジババロア
10	水	ごはん	ムニエル・ごまマヨネーズサラダ・粉ふきいも・オレンジ	バターケーキ
11	木	パン	きのこスパゲティ・カリフラワーの酢の物・バナナ	ジャム蒸しパン
12	金	ごはん	のっぺい汁・納豆の磯和え・りんご	乳酸菌入り人参ゼリー
13	土		～お弁当の日～	
15	月	ごはん	鶏肉の照焼き・短冊サラダ・ジャーマンポテト・りんご	小松菜の蒸しパン
16	火	ごはん	魚のタルタルソースかけ・茹キャベツ・糸切り昆布の煮付・バナナ	パンナコッタ
17	水	パン	豚肉のソース煮・人参の甘煮・白菜とりんごのサラダ・オレンジ	ピーチケーキ
18	木	ごはん	八宝菜・フライドおさつ・りんご	みたらしポテト
19	金	パン	魚の甘酢漬け・ナムル・茹ブロッコリー・オレンジ	デザートバイキング
22	月	パン	鶏肉のチリソース風・チーズポテト・りんご	ウインナーパイ
23	火	ごはん	カレー・きゅうりと大根の即席漬け・オレンジ	レアヨーグルトケーキ
24	水	パン	お好み焼き・茹グリーンアスパラ・バナナ	おはぎ
25	木	ごはん	照焼き丼・和風サラダ・オレンジ	フルーツ寒
26	金	ごはん	焼魚・きんぴら・白菜の浸し・りんご	みそだれ団子
27	土		高野豆腐の卵とじ・ほうれん草の浸し・バナナ	
29	月	ごはん	豚汁・納豆の磯和え・りんご	セサミトースト
30	火	ごはん	魚のカレー焼き・野菜サラダ・粉ふきいも・バナナ	野菜ジュースゼリー
31	水	ごはん	他人丼・中華風サラダ・オレンジ	レモンクッキー

※3月の献立のテーマは「保育所の食事で楽しい思い出を作ろう。」です。

※今月の旬の食材は、小松菜・ほうれん草・菜の花・大根などです。

※5日(金)のお別れバイキングのメニューは、パン・おにぎり・ポテトサラダ・ウインナー・チキンバー・ハッシュドポテト・ブロッコリーの浸し・ミニトマト・かきたま汁・オレンジです。

※ごはん・パン・果物・おやつは変更になることがあります。

