

3月 給食だより

2023年2月28日(火)
御幸南保育所
栄養士(岡野・村上)

まだ肌寒い日が続いていますが、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、行事食が盛りだくさんですが、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

ナノハナを食べて 春を感じよう

ナノハナは春に出回る食材のひとつで、園でも春に登場します。ナノハナはビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌で食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛いナノハナ、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。

食べごよみ

桃の節句の「ひし餅」
「はまぐり」の意味は?

ひし餅のルーツは古代中国にあり、古代中国では母と子の健康を願い、母子草の餅を食べていました。これが日本ではよもぎ餅となり、長寿や純潔を表すひしの実を入れたひし餅と、魔除けの意味を持つくちなしの実を入れた赤餅が加わったと言われています。

はまぐりは「貝殻同士がぴったりと合わさる物は二つとない」ことから縁起物とされ、女の子がよい伴侶にめぐり会えるようにと、吸い物などに入れて祝い膳として出されるようになりました。

旬の 食材

・カリフラワー

カリフラワーは、形が似ているブロッコリーと同じアブラナ科です。一般に白いものが知られていますが、最近ではオレンジや紫のもの、サンゴのようなロマネスコという品種も売られています。くせがないので食べやすく、サラダはもちろん、スープやシチューにも向いています。あまり日持ちしないので、購入後はなるべく早く使うようにしてください。



3月予定献立

| 日 | 曜日 | 献立名 | | おやつ |
|----|----|-----|------------------------------------|-------------|
| 1 | 水 | ごはん | 焼魚・五目きんぴら・茹ブロッコリー・バナナ | マーマレードケーキ |
| 2 | 木 | パン | 菊花シューマイ・キャベツのレモン酢和え・人参の甘煮・オレンジ | ねぎマヨピザ |
| 3 | 金 | ごはん | 水菜寿司・豆腐ハンバーグ・菜の花の浸し・すまし汁・バナナ | いちごムース |
| 4 | 土 | | プルコギ・茹ブロッコリー・バナナ | |
| 6 | 月 | ごはん | 鶏肉の塩焼き・白菜の即席漬・茹ブロッコリー・バナナ | ゼリー |
| 7 | 火 | パン | 卵の野山焼・ジャーマンポテト・茹キャベツ・りんご | チキンライス |
| 8 | 水 | ごはん | 鶏の竜田揚げ・中華風サラダ・チーズポテト・バナナ | シュガーパイ |
| 9 | 木 | パン | 肉うどん・大根の酢の物・オレンジ | 洋風おこし |
| 10 | 金 | ごはん | ムニエル・キャベツの浸し・さつまいもの煮付・バナナ | ジャム蒸しパン |
| 13 | 月 | ごはん | 他人丼・きゅうりと大根の即席漬・オレンジ | 食パンオムレット |
| 14 | 火 | ごはん | 豆腐のまり揚げ・冷拌三絲・粉ふきいも・もずくスープ・バナナ | パンナコッタ |
| 15 | 水 | ごはん | 筑前煮・キャベツの即席漬・茹ブロッコリー・オレンジ | ヨーグルトパンケーキ |
| 16 | 木 | パン | 焼きそば・フライドポテト・りんご | デザートバイキング |
| 17 | 金 | | お別れバイキング | フルーチェ |
| 18 | 土 | | 炒めビーフン・ほうれん草の浸し・オレンジ | |
| 20 | 月 | パン | お好み焼・茹ブロッコリー・オレンジ | おはぎ |
| 22 | 水 | ごはん | カレー・大根ときゅうりの和風サラダ・オレンジ | 和風ミルクプリン |
| 23 | 木 | パン | ミートスパゲティ・短冊サラダ・バナナ | コーンフレーククッキー |
| 24 | 金 | ごはん | けんちん汁・納豆の磯和え・りんご | 白玉団子の黒みつけ |
| 25 | 土 | | 焼豆腐の含め煮・小松菜の浸し・バナナ | |
| 27 | 月 | ごはん | 豆腐とひき肉のトマト煮・しらすと小松菜の和え物・りんご | 黒糖ケーキ |
| 28 | 火 | パン | ハンバーグステーキ・ベーコンとチンゲン菜の炒め物・人参の煮付・バナナ | アーモンドパイ |
| 29 | 水 | ごはん | 魚のカレー焼・酢の物・かぼちゃの甘煮・バナナ | ゼリー |
| 30 | 木 | パン | 魚の五目あんかけ・茹キャベツ・さつまいもの甘煮・オレンジ | マーラカオ |
| 31 | 金 | ごはん | 肉じゃが・ぬた・バナナ | レアヨーグルトケーキ |

※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。

※11日（土）は参観日と奉仕作業です。給食室で子どもたちが奉仕作業中に食べるパンとお茶を

用意し、保護者の方々に持ち帰りのパンを用意しています。

※17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・

魚の竜田揚げ・チキンバー・ハッシュドポテト・ブロッコリーの浸し

