

# 給食だより

2022年 3月1日 3月号

ゆらいん港南保育園

栄養士 宮川 さとか

3月は思い出遠足や卒園式など、1年の中でもイベントが多い月です。給食では3日にひな祭りをイメージした献立、25日にぞう組のリクエスト献立を提供します。子どもたちは1年間でたくさんの食体験をしました。ご家庭でも思い出に残っている給食の献立についてぜひ聞いてみてください。

## リクエスト献立を行います

3月で卒園するぞう組の子どもたちに、給食の人気メニューの中から好きなものを組み合わせて献立を考えてもらいました。ぞう組の子どもたちの思い出がたくさん詰まった献立は25日に提供する予定です。これからも子どもたちの思い出に残る給食をつくっていきたいと考えています。

## 1年間の食事を振り返る

この1年を通して、旬の食材をたくさん味わってきました。春は春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はきのこやさつまいも、冬は白菜や大根など。園で栽培・収穫体験もしました。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、食事バランスや食事マナーは守れていたでしょうか？ ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみてはいかがでしょうか。

## 菜の花を食べて春を感じよう

菜の花は春に出回る食材のひとつで、園でも春に登場します。菜の花にはビタミン類や食物繊維が多く含まれています。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちは苦みが苦手なので、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。黄色の花が可愛い菜の花、視覚と味覚で楽しめる春の食材です。

## ～菜の花の白和え～



2月の給食で提供したメニューです。春の味覚「菜の花」は少し苦みのある食材なので豆腐の和え衣は少し甘めに、そして他に甘みのある食材も加えることで食べやすく仕上げています。

### 【材料】【幼児2人分】

- |       |      |   |  |
|-------|------|---|--|
| 菜の花   | 10g  | 1 | ひじきを戻す。豆腐を茹でて絞る                                  |
| チンゲン菜 | 10g  | 2 | 葉物を2cm長さ、にんじんを短冊切りに切る                            |
| にんじん  | 16g  | 3 | 具材をゆでる。水気の多い葉物とひじきはよく絞る                          |
| コーン   | 6g   | 4 | 和え衣をつくる。豆腐をすり鉢やブレンダー等でなめらかにし、しょうゆ・砂糖・すりごまで味付けをする |
| ひじき   | 0.6g | 5 | 具材を和え衣で和えて完成                                     |
| 木綿豆腐  | 40g  |   |  |
| しょうゆ  | 2g   |   |  |
| 砂糖    | 0.4g |   |  |
| すりごま  | 1g   |   |  |