

給食だより

2021年 3月1日 3月号

ゆらりん港南保育園

栄養士 今岡 琴絵

寒さの中にも春の気配を感じるころとなりました。いよいよ今年度もわずかとなり、進学や進級にそなえる季節を迎えました。新年度の新しい門出を子どもたちが元気に過ごせるよう、おいしく栄養満点の給食を提供していきたいと思います。



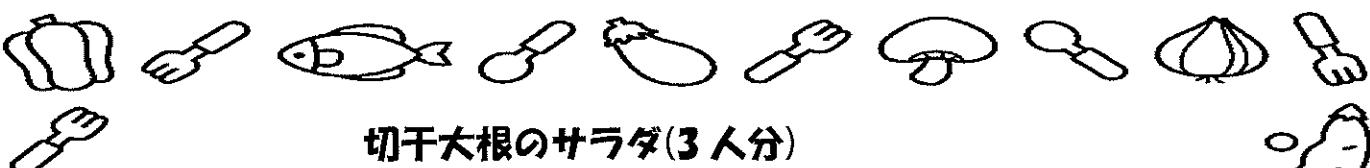
1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？ 春はなのはな、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はくりにさんま、さつまいも、冬ははくさいにだいこん……園で収穫したものもあります。旬の味を知ることで、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、三食の食事のバランスや食事のマナーは守っていたでしょうか？ ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。



ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働く」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。



切干大根のサラダ(3人分)

材料

切干大根(2cm)	15 g
人参(千切り)	50 g
きゅうり(千切り)	80g
砂糖	小さじ2
酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
ゴマ油	小さじ1

- ①切干大根と人参は茹でて水気をきる
- ②調味料を合わせドレッシングをつくる
- ③切干大根、人参、きゅうりをドレッシングで和える



献立確認について変更のお知らせ

来年度より献立の確認方法が変更になります。

現在は献立確認後に署名を頂いていましたが、来年度より署名は不要になります。

各ご家庭で献立の確認をよろしくお願ひいたします。

