

3月 給食だより

2023年3月 聖星保育園

長い冬の季節が過ぎ、昼間の日差しなどに、ようやく春の暖かさが感じられるようになりました。今年度のしめくくりの3月も、たくさん食べて健康な体をつくり、元気に新年度を迎えましょう！

3月の予定

● 2日(木) 誕生会・ひな祭りメニュー

【昼食】ちらし寿司、菜の花の天ぷら、すまし汁
ピーチミルクゼリー

【おやつ】いちごケーキ・牛乳

● 3日(金) なかよし遠足

きりん・くま・らいおん組はお弁当のご用意をお願いします。

● 17日(金) 聖星弁当

ゆかりおにぎり、鶏の唐揚げ、かぼちゃのチーズ焼き
小松菜のなめたけ和え、オレンジ

● 25日(土) 卒園式

【3月のメニューについて】

卒園式まで残すところ1か月ほどになりましたが、卒園するらいおん組さんは、心身ともに大きく成長し、毎日の給食を残さず食べてくれています。

3月の献立は、卒園の記念として、らいおん組さんのリクエストメニューを取り入れています(詳細は裏面の献立表をご参照ください)。

最終日の31日(金)は、みんなの大・大・大好きなカレーライスにしました。

保育園の給食で心もお腹も思い出しっぱいになってもらいたいです！

調理場からのお願い

食数の確認を正確に行い、より良い給食を提供していきたいと考えています。
欠席の場合、9時までにご連絡をお願いいたします。



季節を愛でる ~食で春を感じる~


菜の花や春キャベツ、かぶなど春の食材がおいしい季節ですね。食材の旬には“走り・盛り・名残”という3つの段階があり、最も多く出回る時期の盛りを中心に、季節を先取りする走りと、旬の終わりを惜しみつつ、また来年のこの季節を心待ちにするという意味が込められた名残に分かれています。




春夏秋冬、四季がある国は日本だけではありませんが、旬の段階にも注目して移ろう季節を愛でる心は、日本らしい感性ではないでしょうか。日本料理では、食材だけでなく器にも季節を感じる要素を取り入れることがあり、季節感というのは日本の文化に深く根付いているように思います。

3月の献立は、冬の終わりと春の訪れを感じられるよう工夫しました。春ならではの旬の味を存分に楽しんでもらいたいです。

2日(木)・28日(火)


菜の花の天ぷら
菜の花のマヨネーズ和え
春食材の筆頭で、ビタミンCや葉酸が豊富な菜の花は、サクッと揚げた天ぷらやマヨネーズと和えてサラダにします！ 

16日(木) うぐいす豆の甘煮

春告げ鳥ともいわれる“うぐいす”の色をした青えんどう豆を甘く調理します！ 

29日(水) スナップエンドウ
春ならではのスナップエンドウは、車麩の煮物に添えます！


22日(水) 桜もち

桜が咲き始める頃に合わせて、おやつに桜もちを提供する予定です。今回は、小麦粉と桜の花が入った生地を焼いてあんこを包んだ関東風の桜もちです！ 

3月28日(火)の給食より

菜の花のマヨネーズ和え

【材料】(子ども1人分)

- 菜の花 20g もやし 10g にんじん 4g ●マヨネーズ 4g ●スキムミルク 1g ●塩 少々
①菜の花はよく洗って硬い根本を少し切り落とし、食べやすい大きさに切る。にんじんは千切りにする。
②洗ったもやし、菜の花、にんじんをそれぞれさっと茹でた後、水にとってよくしぼる。
③●の調味料を混ぜ合わせ、②と和える。お好みで炒りごまなどを加えても美味しいです♪ 

3月の栄養摂取量

	E	P	F	Ca	Fe	A	BI	B2	C	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	530	19.8	14.7	209	2.5	249	0.27	0.36	26	1.4
1日の給与栄養量	1320	49.5	36.8	575	5.5	460	0.73	0.83	53	3.5
3歳未満児	504	19.2	14.3	257	2.4	227	0.25	0.40	21	1.3
1日の給与栄養量	1042	39.0	29.0	474	4.8	406	0.56	0.64	44	2.6

※1日の給与栄養量は、聖星保育園の目標量として計算した値です。(E=エネルギー P=たんぱく質 F=脂質 Fe=鉄)