

3月 給食だより

2024年3月 聖星保育園

冬の寒さの中にも、だんだんと春の気配が感じられるようになり、新芽が芽吹く季節がすぐそこまでやってきています。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月の予定と献立について

3月は、らいおん組の卒園記念に、食べたい給食をリクエストしてもらいました！カレーライスや唐揚げといった定番メニューから、じゃが芋料理（ポテト）や数種類の汁物、ゆかりクッキーなどたくさんのリクエストがありました。

これまでの保育園生活の中で、数えきれないほど多くの給食を食べてきた子どもたちが、「もう一度食べたい!」と思える味に出会えたこと、保育園の給食の味を記憶してしてくれたことが、とても嬉しいです。

卒園するその日まで、調理場一同、心を込めて「おいしい・楽しい」給食の時間を提供していきたいと思ひます！

※詳細は裏面の献立表をご確認ください。

3月1日(金) なかよし遠足

きりん・くま・らいおん組は
家庭弁当のご用意を
お願いします



ひな祭りメニュー

3月4日(月) ちらし寿司



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。



春はあけぼの？ それとも桜？

“春はあけぼの。やうやう白くなりゆく、山ぎわすこし
あかりて、むらさきだちたる雲のほそくたなびきたる。”

枕草子の有名な冒頭ですが、春の朝方、ほのぼのと夜が明けはじめる頃の風景が表現されています。

ちょうど、日が昇るあたりの紫色の空のイメージでしょうか。

春を表す言葉といえば、梅・うぐいす・霞^{かすみ}...など様々ありますが、その中でも圧倒的に桜を思い浮かべる人が多いと思います。さかのぼれば、奈良時代の万葉集の中で桜が詠われていて、桜を愛でるような文化が生まれたのは平安時代からのようです。現代では、2018年に約100年ぶりの新種発見(野生種:クマノザクラ)が話題になるなど、今も昔も日本の春には、やはり、桜が欠かせません。

春の風物詩の桜は、観賞するだけでなく、食にも深くかかわりがあります。お祝い事では、塩漬けの桜をお湯に浮かべた桜茶を飲み、葉も塩漬けにして料理に使います。そして、代表的な桜の食べ物と言えば桜もちですね！3月の給食では、21日のおやつに桜もちを提供する予定です。3月中旬、保育園の桜も咲いている頃に、目で見、香りをかいで、食べて「春」を感じてもらいたいと思ひます。

桜もちには2種類あり、クレープ生地のような小麦粉の薄皮であんこを包む関東風と、道明寺粉(もち米を砕いたもの)を蒸したもちで包む関西風があります。給食では、関東風の小麦粉生地であんこを包み、桜の葉の代わりに、桜模様の焼き印^{かすみ}を押します。

3月21日(木)

桜もち



3月7日(火)の給食より

春の花「ミモザ」を卵で表現した春色サラダ



【材料】(子ども1人分)

菜の花 20g もやし 5g ゆで卵 5g ●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。
- ②洗ったもやし、菜の花をそれぞれさっと茹でた後、水にとってよくしぼる。ゆで卵は細かく刻む。
- ③●の調味料を混ぜ合わせて、②のもやしと菜の花を和え、刻んだゆで卵を散らす。



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	521	19.7	14.5	208	2.3	274	0.28	0.37	28	1.4
1日の給与栄養量	1305	49.0	36.3	575	5.5	465	0.73	0.83	53	3.5
3歳未満児	477	18.3	13.5	218	2.2	240	0.25	0.36	24	1.2
1日の給与栄養量	990	37.2	27.6	452	4.6	388	0.54	0.58	42	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)