



3月給食だよ



今年度も残りわずかとなりました。元気いっぱいの子どもの『ごちそうさまでした』『給食おいしかったよ』『今日は全部食べられたよ』そんな言葉がとても励みになり、私たちもたくさんのパワーをもらうことができました。

苦手だった食べ物が食べられるようになったり、お箸の使い方が上手になったりと、来年度も成長が楽しみです♪
卒園、進級に向けて3月も元気に過ごしましょう！

3月3日は桃の節句・ひな祭り



ひなまつりは、女の子の行事のイメージがありますが、もともとは、『上巳（じょうし）の節句』といい、年齢や性別を問わず、幸せを願う邪気払いの行事です。

ひなまつりに食べる物はいくつかあります。



はまぐりの潮汁は、夫婦仲のよさをあらわすお吸い物です。はまぐりなどの二枚貝は、対の貝殻しか合わないため、相性のいい相手と結ばれて、仲睦まじく過ごせるようにという意味があります。

ひし餅は、上から赤は魔除け、白は清らかさ、緑は厄除けの意味があり、健やかに育てほしいという願いが込められています。



ちらし寿司には、えび（長生き）、れんこん（見通しがきく）、豆（健康でまめに働く）など縁起のいい海の幸、山の幸を彩りよくちらしたお寿司です。

給食では3月3日に鹿児島島の郷土料理である、『薩摩すもじ』という、鹿児島島のちらし寿司を提供する予定です。さつま揚げやかまぼこ、切り干し大根等が入ります。楽しみにしててください。



3月7日(金) 年長さんはお楽しみ給食を予定しています

- ・チキンライス
- ・若鶏のからあげ・ブロッコリー
- ・フライドポテト
- ・コーンポタージュ
- ・ケーキ



給食レシピ

『ガパオ風ライス』



子4人分

- | | |
|-----------|--------|
| ・米 | 適量 |
| ・鶏ひき肉 | 200g |
| ・玉ねぎ | 60g |
| ・ピーマン | 20g |
| ・パプリカ | 20g |
| ・しょうゆ | 小さじ1 |
| ・オイスターソース | 小さじ1 |
| ・砂糖 | 小さじ1/4 |
| ・鶏ガラ | 小さじ1/4 |
| ・油 | 少々 |

- ①野菜を細かくみじん切りにする
(1cm角に切りそろえてもよい)
- ②油で肉、玉ねぎを炒める
- ③ピーマン、パプリカを加え炒める
- ④調味料を加えて混ぜ合わせる

目玉焼きをのせてもいいですね♪