



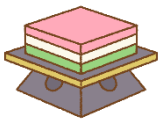
3月給食だよ!

令和7年3月1日発行
社会福祉法人悠晴
大島なかよし保育園 栄養士

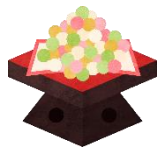


寒さの中にも春の気配を感じるようになりました。今年度も残りわずかです。子どもたちが給食を通して少しでも“食”に興味を持つことができたら嬉しく思います。今月は年長さんのリクエスト給食があります。楽しみにしててください。

ひなまつりの行事食



ひし餅:桃色は生命、白は雪、緑は木の芽を表す。
3色それぞれに子どもが健やかに育ってほしいという願いが込められている。



ひなあられ:元々はひし餅をくわいて作られていたので桃色、白、緑が基本になっている。関東ではお米の形で甘い。関西では、丸くしょっぱい。



ちらし寿司:海老やれんこんなど、縁起の良い具材が多く、春らしい華やかな彩りが女の子の節句にぴったり。

食育集会『大豆について知ろう』

2月の食育集会では「大豆忍者」が保育園に遊びに来てくれました。枝豆が乾燥し株の色が変わると、さやの中で大豆にかわっていきます。“ゆでる”、“発酵する”“煎る”“つぶす”“かためる”“揚げる”などの忍法を使って大豆が様々な食品に姿を変えることを教えてくれました。給食の時間には大豆から作られている食材を『なっとう、豆腐、油揚げ、味噌、しょうゆがはいっているよ』と子ども達同士で会話をしながら食事を楽しんでいました。



給食レシピ~油淋鶏~

【材料】子ども2人・大人2人分

◎鶏もも肉 25g…10切

△酒…小さじ1

△塩…小さじ1/10

◎ねぎ…25g

◎にんにくすりおろし…小さじ1/4

◎しょうがすりおろし…小さじ1/4

◎片栗粉…適量

◎揚げ油…適量



■しょうゆ…大さじ1

■酢…小さじ1/4

■酒…小さじ1/3

■みりん…小さじ1/3

■砂糖…10g

■水…小さじ2

■ごま油…小さじ1

【作り方】

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、△の調味料で下味をつける
- ② ねぎはみじん切りにして小鍋に入れ、分量外の水（小さじ1程度）を少量加えて辛みが和らぐまで加熱する
- ③ ②の鍋ににんにく、しょうが、■の調味料を入れて一度沸騰させる
- ④ 鶏肉に片栗粉をまぶして油で揚げる
- ⑤ 揚げた鶏肉に③のたれを絡めて完成。



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？ 春は菜の花、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋は栗にさんま、さつまいも、冬は白菜に大根…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。

今年度も給食運営へのご理解、ご協力ありがとうございました。

