



たべるのだいすき

1年の食事を振り返りましょう

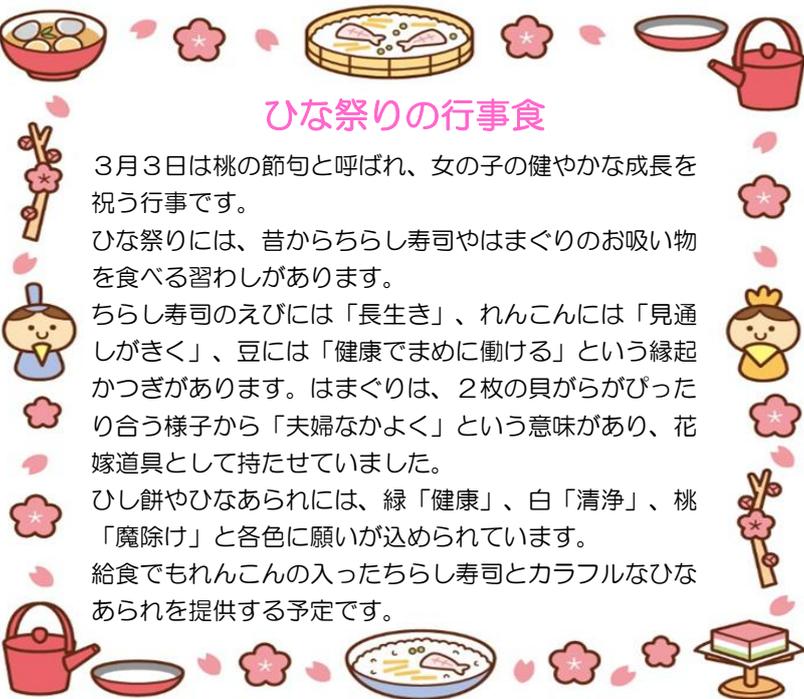
厳しい寒さが和らぎ、春の訪れを感じられるようになりました。この1年で心も体も成長し、たくさんのできるようになった子どもたち。早いものでまもなく卒園、進級を迎えます。残りのひと月も、給食の時間をみんなで楽しみながら、元気いっぱい過ごしていきたいと思います。ご家庭でも1年間の食生活をお子さんとともに振り返ってみてはいかがでしょうか。

..... レシピ紹介

大豆入り肉みそ（4人分）

- ・豚ひき肉 140g
- ・たまねぎ 1/3個
- ・にんじん 1/4本
- ・蒸し大豆 40g
- ・乾スライスしいたけ 4g
- ・みそ 小さじ2
- ・さとう 大さじ1
- ・みりん 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・おろししょうが 小さじ1
- ・片栗粉 小さじ1

- ①フライパンに油をしいて豚ひき肉を炒める。
- ②そこへみじん切りにしたたまねぎ、にんじん、蒸し大豆を加えてさらに炒める。
- ③みそ、さとう、みりん、しょうゆ、おろししょうがを混ぜ合わせて加える。
- ④具材に火が通ったら、一度火を止めて水溶き片栗粉を加えて混ぜる。
- ⑤火をつけて、とろみがついたら完成！



ひな祭りの行事食

3月3日は桃の節句と呼ばれ、女の子の健やかな成長を祝う行事です。

ひな祭りには、昔からちらし寿司やは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」、れんこんには「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」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」という意味があり、花嫁道具として持たせていました。

ひし餅やひなあられには、緑「健康」、白「清浄」、桃「魔除け」と各色に願いが込められています。

給食でもれんこんの入ったちらし寿司とカラフルなひなあられを提供する予定です。

..... リクエストメニュー

今月でひまわり組さんが卒園を迎えるので、リクエストメニューをいただきました。

また、給食室からありがたい気持ちを込めてお別れお食事会もあるので、楽しみにしてください♪

- インド煮・さばの味噌漬け焼き・ブロッコリーサラダ
- きなこドーナツ・ブロッコリーのおかかマヨ和え
- きな粉ごまコーンフレーク・ハワイアンサラダ・からあげ
- しょうゆラーメン・ゆかりパスタ・豚肉のオレンジ焼き
- ミートソーススパゲッティ・お麩ラスク・じゃがいも餅
- 肉じゃが・カレーライス・フルーツポンチ・ももゼリー
- まぐろステーキ・黒糖ドーナツ・みかんゼリー



ごはんにかけて肉みそ丼で提供したところ、普段あまり食べない子もおいしい〜！とおかわり続出でした♪中華めんにかけてジャーチャーめん風にしてもおいしいので、ぜひご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。



今月の旬の食材



キャベツ かぶ ブロッコリー
せり さやえんどう しいたけ
ひじき いちご はっさく



緑黄色野菜には、成長期の子どもに欠かせないβカロテンが豊富に含まれています！