



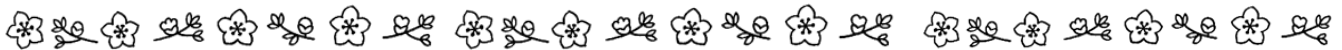
# 給食だより

令和6年3月号

早いもので今年度も残り一ヶ月となり、進級、卒園の時期がやってきました。子どもたちは1年間様々な行事や活動を通して体も心も大きくなり、たくさんの思い出もできたと思います。子どもたちの「給食美味しかった〜」や「明日も美味しい給食頑張ってるね!」の言葉に力をもらった1年でした。ひまわりくみさんにとって、保育園での給食は残りわずかになりましたね。卒園しても、「保育園の給食美味しかったな」と思ってもらえるよう、今月も調理員一同安心安全な給食づくりに励みたいと思います!

## ◎ひな祭りの行事食◎

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。ちらし寿司の海老には「長生き」、れんこんは「見通しが利く」、豆には「健康でまめに働ける」という縁起担ぎがあります。はまぐりは二枚貝の貝殻がぴったり合う様子から、「夫婦仲良く」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていたそうです。



### 3月が旬の食べ物

・菜の花…菜の花はつぼみも食べられる春の食材。爽やかな苦みが魅力で、美しい黄色い花は彩りとなり、目で見ても、食べてもおいしい春の恵みです。とても栄養価が高く、ビタミン類(βカロテンやビタミンB群・ビタミンC)が豊富で抗酸化作用が期待でき、美肌効果や老化防止にも効果的といわれています。

・桜鯛…3月の真鯛は産卵期で、桜のように鮮やかな美しいピンク色に変色するため「桜鯛」と呼ばれます。体長は15~20cmと小ぶりで、クセのない淡白な味わいが特徴です。肝機能を高める効果を期待できるタウリンが含まれています。疲労回復に効くビタミンB1は水に溶けやすいので、煮汁料理にすればより効果的な摂取が可能です。さらに血圧や高血圧の予防効果があるとされるEPA(エイコサペンタエン酸)も豊富に含まれています。

### 今月のレシピ

~保育園の唐揚げ2種類~

《材料》

- ・鶏皮なしもも肉(25g) 10ヶ
- ・すりおろしにんにく、生姜 各1.5g
- ・片栗粉(衣用) 40g~

※醤油味

- ・酒、みりん、しょうゆ 各小さじ1

※塩味

- ・酒 40cc
- ・塩 3g    ・砂糖 1.5g

