



# 3月 給食だより

2020年3月1日発行  
両国・なかよし保育園 栄養士

3月は、ひなまつりや卒園式など一年の中でも行事が多い時期です。ひまわり組さんのリクエスト給食も始まります。どのような献立が思い出に残っているのか楽しみです。他のクラスのお友達もこの一年で色々なものが食べられるようになり成長を感じました。春にはみんなで元気に進級しましょう。



## 春に食べたい菜の花

菜の花は春野菜の中でも栄養価の高い野菜の1つです。βカロテン、ビタミンC、ビタミンB<sub>2</sub>などのビタミン類とカルシウム、鉄分などのミネラルをたっぷり含んでいます。抵抗力を高めて、風邪などの感染症を予防します。軟らかく癖のない野菜なので、さっと茹でておひたしや和え物、サラダといった手軽な調理が可能です。パスタやグラタン、シチューの具にもおすすめです。



## 鮭の菜種焼き

【材料：子ども5人分】

- ◎鮭(切り身)…40g5切
- ◎菜の花…30g
- △しょうゆ…大さじ1弱
- ◎たまご…1個
- △みりん…大さじ1弱
- マヨネーズ…10g
- ◎小麦粉…適量
- 味噌…小さじ1/2
- ◎油…適量
- 塩…小さじ1/3



【作り方】

- ①鮭に△の調味料を下味としてつけておく。
- ②たまごを茹でてゆでたまごにする。菜の花は塩ゆでして冷水にさらしみじん切りに刻んでおく。水気をよく切っておく。
- ③②のゆでたまごを刻み、よく絞った菜の花、■の調味料を混ぜ合わせる。
- ④下味をつけた鮭に小麦粉をまぶして、フライパンで焼く。
- ⑤④の焼けた鮭の片面に③を塗ってオーブントースターで軽く焼いて完成。

## ひまわり組 食育活動

ひまわり組でおやつ“餃子作り”をしました。自分たちで餃子を包み、ホットプレートを使用して教室で焼きました。「はじっこまでしっかりとめないとね!」とおいしい餃子になるように心を込めて包んでいました。

出来立ての餃子を食べると「焼きたてあつあつで美味しいね」と喜んで食べていました。



## たんぽぽ組 きのこちぎり

たんぽぽ組で“えのき”と“しめじ”のきのこちぎりの食育活動を行いました。給食のお手伝いという事を伝えると興味を持って取り組んでいました。指先を使って上手に割いた“えのき”と“しめじ”はお昼の『きのこスープ』の中に入りました。“いただきます”をするとスープから飲み始める子が多く、中にあるきのこを見つけると「みんなでちぎったやつがはいってるね」と嬉しそうに話し楽しみながら食事をしていました。



## ★ 食育集会 ★

2月のテーマ【大豆について知ろう】

“畑のお肉”といわれる大豆はからだに必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。大豆から作られる食材や調味料は和食には欠かせない食べ物です。2月の食育集会では、大豆を“忍者”に見立てて様々な食品に変身する様子をお話しました。最後にすり鉢とすりこぎを使って大豆をすり“きな粉”を作りました。“きな粉おはぎ”にしてみんなで試食をしました。



今年度も給食へのご理解ご協力ありがとうございます。今後も安全で美味しい給食を提供して参ります。来年度もよろしくお祈りします。

