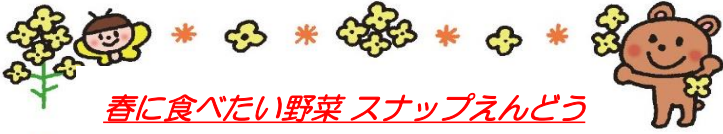




# 3月 給食だより

令和3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。どんな献立が思い出に残っているのか楽しみです。他のクラスの子どもたちも色々なものが食べられるようになりました、みんなで元気に進級をむかえましょう。



## 春に食べたい野菜 スナップえんどう

スナップえんどうはグリーンピースの改良品種によりアメリカで生まれました。豆が生長してもさやが硬くならず、さやごと食べられます。甘みがあり、ぱりとした食感が特徴です。筋があるので取り除きます。



茹でる際には水の量に対して1%ほどの塩を加え、沸騰させている状態の湯に投入し1〜2分程度茹でます。茹で上がった色止めのためすぐに冷水中に入れ冷まします。



## スナップえんどうとハムのサラダ

【材料 子ども5人分】

- ◎スナップえんどう…60g
- ◎きゅうり…40g
- ◎にんじん…30g
- ◎ロースハム…15g
- △マヨネーズ…大さじ2.5
- △塩…小さじ1/4
- △しょうゆ…小さじ1/4
- ◎たまご…1個



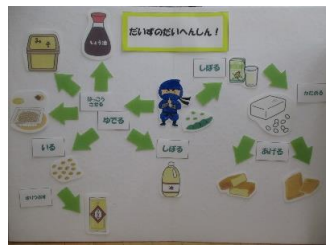
【作り方】

- ①スナップえんどうは筋を取っておく。きゅうりは小口切り、にんじんはいちょう切りにする。ハムは角切りにする。
- ②湯を沸かして沸騰したら適量の塩を入れ、スナップえんどうを茹でる。流水に流して色止めをする。大きければ食べやすい大きさに切る。にんじんも食べやすい固さまで茹でる。たまごはゆでたまごにする。
- ③ゆでたまごは食べやすい大きさに切り、食材をボウルに入れて△の調味料で和える。好みで味を調整して完成。

## ★ 食育集会 ★

2月のテーマ【大豆について知ろう】

普段私たちの食事には大豆から作られている食材がたくさん使われています。2月は大豆を忍者に立役として大豆が様々な食品に姿をかえていくことを話しました。活動の途中には“大豆忍法”が使える忍者が登場し、子ども達の前で『湯葉』を作ってくれました。最後に湯葉をみんなで試食しました。「おとうふの味がしておいしい！」と初めての湯葉の味に興味を持つ姿が見られました。



## ちゅーりっぷ組 ～食事の様子～

友だちと楽しく食事をしているちゅーりっぷ組さん。スプーンの正しい持ち方をみんなで確認しました。正しい持ち方が身につくと箸への移行もスムーズになります。イラストを見ながら自分の持ち方を変えて正しくもつ事を意識していました。今後も楽しく食事ができるよう声かけをしていきたいと思ひます。



先日はアンケートのご協力ありがとうございました。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願ひします。

