

給食だより

あけぼの保育園
2017年度3月



寒さの中にも春の気配を感じるころとなりました。3月は進学、進級と新しい生活に備える時期です。新年度を健康に過ごせるよう、規則正しい生活を心掛けましょう。毎年恒例のもみじさんを送る会が3月29日（木）にあります。もみじさんが考えたリクエストメニューを会食でいただきます。もみじ組のみんながあけぼの給食を食べられるのもあと1か月！小学校に行ってもあけぼの給食の味を忘れないでくださいね☺

❀ 3月3日はひなまつり ❀

女の子の健やかな成長を祈る節句の行事です。桜や橘、桃の花など木々の飾り、雛あられや菱餅などを供え、白酒やちらし寿司などを楽しみます。保育園のおひな様はもみじ組の男の子も女の子もみんなで作ってくれました。

❀ 菱餅が3色の理由は？ ❀

- ・赤…山梔子（クチナシ）の実入り/魔よけ/解毒作用/桃の花をイメージ
- ・白…菱の実入り/子孫繁栄/長寿/血圧低下/清浄、純白の雪をイメージ
- ・緑…蓮入り/魔よけ/増血作用/健康、新緑をイメージ

❀ 保育園では2日（金）の給食にちらし寿司、鱈の西京焼き、五目豆、菜の花のおひたし、花麩のお吸い物と、おやつには桜餅を食べます。お楽しみに！

～あけぼのレシピ～

ライスお好み焼き (5人分)

材料		
お米	1合	
人参	25g	
ちりめんじゃこ	10g	
中濃ソース	10g	
かつお節	3g	
青のり	1g	

- 作り方**
- ①人参を千切りにし、洗ったお米の中に人参とちりめんじゃこを入れて一緒に炊く。
 - ②炊きあがったら混ぜて直径5cm程の大きさにし、平たく形をつくる。
 - ③フライパンで②を軽く焦げ目がつくくらいに焼く。
 - ④焼きあがったらお好み焼きソース、かつお節と、青のりをのつけたら出来上がり♪

★おやつの人気メニューです。幼児クラスではクッキングでも作るクラスもあります。簡単なので是非お家でも一緒に作ってみてください！

