

きゅうしょくだより



平成30年度 神田保育園

月	火	水	木	金	土
				1 <誕生会> ひなまつり寿司 鶏肉の香味焼き・ ほうれん草の ビーナッツ和え 菜の花の清汁 おやつ いちごのパバロア	2 炊き込みご飯 もやしの酢物 味噌汁 おやつ パン・果物
4 ぎせい豆腐 華風和え 味噌汁 おやつ 米粉のういろろ	5 鰯の西京焼き ひじきの炒め煮 清汁 おやつ ホットケーキ	6 ロールキャベツ 大根サラダ コンソメスープ おやつ おにぎり	7 <連携献立> わかなの塩焼き 納豆和え うどん汁 おやつ カリカリせんべい	8 <益成たいさんの リクエストメニュー> 高野豆腐の揚げ煮 胡瓜とささ身の酢物 味噌汁 おやつ フルーツサンド	9 牛ごぼうご飯 酢物 味噌汁 おやつ パン・果物
11 ポークチャップ りんごサラダ 清汁 おやつ 人参クラッカー	12 鶏手羽元の煮物 菊花かぶ 白菜の味噌汁 おやつ 豆腐ドーナツ	13 <おじいちゃん・ おばあちゃんの日> 鯛めし 野菜のかき揚げ ほうれん草ごま和え 清汁 おやつ みたらし団子	14 <たいさんの リクエストメニュー> パン 鶏肉の コーンフレーク焼き マカロニサラダ ホットピシソワーズ おやつ おにぎり	15 鰯の幽庵焼き ほうれん草と 白菜のおかか和え 味噌汁 おやつ ジャムサンド	16 ウィナーピラフ サラダ カレスープ おやつ パン・果物
18 ししゃもの磯辺揚げ 胡瓜とかぶの酢物 けんちん汁 おやつ 大根餅	19 <そなたさんの リクエストメニュー> 豚肉の生姜焼き たらこ人参 味噌にゆうめん おやつ おにぎり	20 筑前煮 胡瓜とみかんの酢物 味噌汁 おやつ パン	21 春分の日	22 鰯の竜田揚げ キャベツの酢物 味噌汁 おやつ ラスク	23 肉みそごはん ほうれん草の きな粉和え 清汁 おやつ パン・果物
25 お好み焼き 胡瓜と油揚げの酢物 のっぺい汁 おやつ フルーツヨーグルト	26 手作り弁当の日 おやつ ロールパン	27 鶏肉の照り焼き ゴマネーズ和え ポトフ おやつ おにぎり	28 魚の南蛮漬け 切り干し大根の 炒め煮 飛鳥風汁 おやつ 蒸し羊羹	29 鰯のピカタ 人参とツナの きんぴら 豆乳スープ おやつ ツナサンド	30 ひじきご飯 酢物 味噌汁 おやつ パン・果物

今年、厳しい寒さを迎えることなく暖かい日が続きました。例年より早く春が訪れそうですね。暖かくなってきても、油断せずに体調管理に気を配りましょう！

早いものでもう3月。今年度最後の月を迎えました。この1年、給食を通し子どもたちと接してきて、「苦手なものでも食べてみよう」「たくさん食べられるようになった」などの様々な成長をみる事ができました。

どう組のみなさんは卒園ですね。保育園の給食やクッキングの思い出を胸に、これからの食生活を楽しく健康的に過ごしてほしいと思います。



3月においしい海の生き物

- ・わかな
 - ・わかめ
 - ・まあじ
 - ・まさば
 - ・あさり
- ブリの中で、ハマチよりもやや小さいものを「わかな」と呼び、安値で手に入ります。脂は多くありませんが、竜田揚げや照り焼きなどにするとおいしくいただけます。



ひな祭り

ひな祭りには古くから伝わる伝統的なお祝い料理があり、春の訪れを伝える旬の食材が使われています。代表的なものとして、蛤のお吸い物や菱餅、雛あられや白酒、ちらし寿司などがあげられます。しかし、ちらし寿司そのものにはひな祭りに対するいわれはありません。使われている食材に意味があります。

例えば、

- 海老…腰が曲がるまで長生きするように
- れんこん…将来の見通しが良い
- しいたけ…元氣・社健を願う

など
食材に込められた願いを思いながらお祝いの席を用意できるといいですね。

「春の皿には苦味を盛り」

「冬の体」から「春の体」に変えるために「春には苦いものを食べよ」ということわざがあることをご存知ですか？苦味のある山菜は春に旬を迎えますよね。これらの山菜には、ポリフェノールやミネラルが豊富に含まれており、細胞を活性化させる効果があります。そして、苦味は消極的な「冬の体」に刺激を与え、活動的な「春の体」に変えてくれます。

今月の「デモキッチン」は…

- ★日にち：3月14日(木)
- ★メニュー：納豆和え
- ★場所：キヌヤIF
デモキッチンにて

