

3月

給食だより



寒さの中に少しずつ春の気配を感じる3月。今年度も残りわずかとなりました。給食・おやつと食べられる量が増え苦手なものに挑戦する姿から大きな成長を感じます。栄養バランスの良い食事を心がけ、新しい生活を元気に迎えましょう。

今月の行事料理



【3日(火) ひなまつり】

昼食：ひなまつりごはん
午後おやつ：いちごケーキ

【13日(金) 特別食】

昼食：わかめごはん
午後おやつ：黒糖ケーキ



ひなまつりってなに？

ひなまつりは、3月3日の「桃の節句」とよばれる日本の伝統行事です。むかしの人は、紙で作った人形に病氣やよくないことをうつし、川に流して元気に過ごせるよう願っていました。これが、ひな人形を飾るはじまりだといわれています。今では、女の子がすこやかに成長し、幸せに過ごせますようにという願いをこめてお祝いする日。ちらし寿司やはまぐりのお吸い物など、縁起のよいごちそうを味わうのも、ひなまつりならではの楽しみになりました。

お家で作ってみよう!

いちごケーキ

材料 3歳以上児1人分

- 油.....3g
- 砂糖.....3g
- 豆乳.....15g
- 小麦粉.....18g
- ベーキングパウダー.....0.7g
- いちごジャム.....3g
- 水.....0.8g

作り方

- ①油～豆乳を混ぜる。
 - ②ふるった小麦粉・ベーキングパウダーを①に加え、混ぜ合わせる。
 - ③ジャムと水をなめらかになるまで混ぜ、ジャムソースを作る。
 - ④天板または型に生地を流し込み、その上に③のジャムソースをスプーンなどで縞模様にする。
 - ⑤竹串やフォークなどで、ぐるぐるとマーブルになるように混ぜて、焼く。
- ※マーブル模様せず、ジャムソースを生地の上に塗って焼いてもよい。
オーブン：170℃ 15～25分程度



※写真は小麦粉使用バージョンです

材料 3歳以上児1人分

- 油.....4g
- 砂糖.....5g
- 豆乳.....20g
- 米粉.....18g
- ベーキングパウダー.....0.8g
- いちごジャム.....3g
- 水.....0.8g

※米粉バージョンのレシピです(アレルギー献立で提供)

作り方

- ①油～豆乳を混ぜる。
 - ②ふるった米粉・ベーキングパウダーを①に加え、混ぜ合わせる。
 - ③ジャムと水をなめらかになるまで混ぜ、ジャムソースを作る。
 - ④天板または型に生地を流し込み、その上に③のジャムソースをスプーンなどで縞模様にする。
 - ⑤竹串やフォークなどで、ぐるぐるとマーブルになるように混ぜて、焼く。
- ※マーブル模様せず、ジャムソースを生地の上に塗って焼いてもよい。
オーブン：160℃ 18～25分程度