



食育だより

◆ ◆ 3月は「リクエストメニュー」 ◆ ◆

はやいものであっという間に3月です。子ども達は食べる量も増え、おかわりもたくさんしてくれるようになりました。ぱんだ組（5歳児）にとっては残りわずかな給食、ということで、3月は卒園するぱんだ組のリクエストをたくさん取り入れた献立になっています♪

ひなまつり

3月3日はひな祭りです。

保育園でもひな祭りメニューになっています。

「ちらし寿司」、甘酒に見立てた「カルピス」、「ひなまつり三色蒸しパン」がです♪



切り干し大根完成しました！

1月末に4・5歳児組が作った切り干し大根が完成しました！



2月15日の給食で
切り干し大根の煮物
にして食べました♪



菜の花のおかかおにぎり

2月の給食で登場した、今が旬の菜の花を使ったおにぎりです。

<材料>

ごはん 200g
菜の花 15g
かつお節 0.5g
しょうゆ 少々



<作り方>

菜の花はきれいに洗い、沸騰した鍋に塩を入れ1分程度茹でます
茹であがった菜の花は水気を絞り、みじん切りにします
温かいご飯に菜の花、鰹節、しょうゆを入れさっくりと混ぜます
お好みのおにぎりの形に丸めてください。