

給食だより



2019年3月
新渡戸文化子ども園

少しずつ暖かくなり、柔らかな日差しを感じられるようになりました。

季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に新年度を迎えるためにも、朝・昼・晩の三度の食事をきちんと食べて、規則正しい生活を送りましょう。

3月3日は『ひなまつり』



ひなまつりは、桃の節句とも言われ、女の子の成長や幸せを願う行事です。ひな人形や桃の花、ひなあられ、ひしもちなどを飾ります。ひしもちは、ピンク・白・緑の三色に分かれており、それぞれの色には意味があります。ピンクは桃の花、白は雪、緑は若草の色で、冬が終わり春になることを表しています。また、ひし形は心臓の形を表し、丈夫に暮らせるようにという願いも込められています。ひな祭りにかかせない料理にちらし寿司があります。ちらし寿司は、昔からひな祭りの日のお祝いの料理として食べられてきました。

春野菜の特徴



春野菜はこれから成長するために栄養をため込む新芽の部分を食べることが多いので、栄養満点です。特に春に出回る玉ねぎ、じゃがいも、キャベツなどは、一年の内でもっとも栄養が豊富になります。これらの野菜には、肌の健康を維持するビタミンA、疲労回復効果のあるビタミンB群：ビタミンCが豊富に含まれているのが特徴です。旬の食材は、新鮮でおいしく、栄養もたくさんあるので積極的に食べていきましょう。



新じゃが



煮崩れは少なく、肉じゃがや煮物はもちろんフライドポテトや粉ふきいもなど様々な調理に使えます。皮が柔らかいので皮ごと調理することも可能です。

新玉ねぎ



皮が薄く、果肉は柔らかくて甘みがあり、辛みが少ないのでサラダなどの生食に適しています。

たけのこ



太めで香りが良く、肉質が柔らかいのが特徴です。先端の方が根元の方よりも栄養価が多いと言われています。煮物や炒め物、揚げ物まで幅広く使えます。

春キャベツ



葉の柔らかいキャベツです。丸みのある形で葉の巻がゆるく、みずみずしくてほんのり甘みがあります。さっと火を通して食べると素材の味を楽しめます。

年長組お料理実習～恵方巻き・鬼蒸し～

2019年最初のお料理実習は『恵方巻き・鬼蒸し』を作りました。みんなひとり1本巻きすを使って丁寧にクルクルと恵方巻きを作りました。恵方巻きは、その年の恵方（縁起の良いとされる方角）を向いて願い事を心のなかで唱えながら一言もしゃべらずに食べます。また『鬼蒸し』とは、鬼の金棒に似ている姿から名前がつけました。さつまいもがたくさん入った甘いお菓子です。

『恵方巻き』を巻くときはとても真剣です。慎重に巻いている姿がとても印象的でした。丁寧に作ったとてもおいしい恵方巻き。みんな恵方（今年は東北東）を向いて黙々と食べていました。みんなの心の中で唱えた願い事がぜひともかなってほしいです。



2月のやさい ～きゃべつ・カリフラワー～

2月の季節のやさいは『きゃべつ・カリフラワー』でした。『きゃべつ』は、『コールスローサラダ』に変身しました。温かくなると、春きゃべつとなり葉がやわらかく、甘くなります。今日のサラダも「おいしい！」ときれいになったお皿をたくさん見せてくれて、おかわりをしているお友達もいました。

『カリフラワー』は、「カリフラワーのミルクスープ」を作りました。カリフラワーが苦手なお友達も「ミルクスープにしたら食べやすくなってる！」と食べてくれて、とても嬉しく思いました。これでカリフラワーを克服できますね。みんなたくさん食べてくれて、とてもうれしい気持ちになりました。これからもきせつのやさいを楽しみましょう。



「鬼はそと！福はうち！」 ～節分献立～

1月30日に行った「豆まき」の翌日に「節分献立」を作りました。給食室で子ども園のお友だち全員分の『恵方巻き』（約100本巻きました。）を作りました。主菜は『鰯のかば焼風』です。鰯を食べることは「魔除け」の意味があります。砂糖・しょうゆ・みりん・酒で作ったかば焼きだれを、揚げた鰯にかけます。みんな小骨まできれいに食べていました。みんな今年も元気よく過ごせますように。



1月のまごわやさしい給食

1月のまごわやさしい給食は、子ども園冬の恒例メニューの『ぶり大根』が登場しました。旬を迎えたぶりは身が締まっていて栄養が豊富に含まれています。一度下茹でした大根と一緒にじっくりとコトコト給食室で煮ました。「ぶり大好き！」や「あっという間に食べ終わっちゃったよ！」など嬉しい声が聞こえました。デザートは『さつまいもプリン』です。風邪予防に効果的なビタミンCがたっぷり含まれているさつまいも。みんなしっかりと食べてくれました。

