

給食だより

令和6年3月
リョーユー幼稚園
管理栄養士 古瀬和美

3月は、ひな祭りやお別れ遠足などイベントが多い時期です。
お別れ遠足のお弁当は、とても嬉しそうに食べているのが印象的でした。給食の献立に人気NO.1メニューを取り入れています。給食を楽しんで進級、卒園して欲しいと思っています。



人気 NO.1 メニューを聞きました

子ども達は、どんな給食が楽しみなのか…と思い好きな給食を聞いて、クラスや学年でまとめてもらいました。

	NO.1	NO.2
年少組	鶏の唐揚げ	ポテトサラダ
年中組	ハンバーグ	唐揚げ
しろ組	カレー	唐揚げ
だいたい組	にこちゃんポテト	カレー、唐揚げ
ふじ組	フライドチキン	かぼちゃサラダ

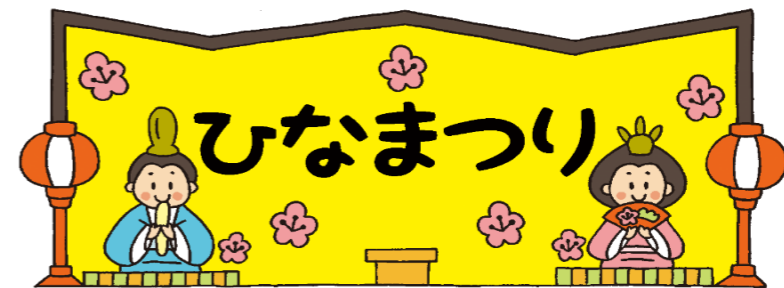
リョーユー幼稚園の給食では、鶏の唐揚げが一番人気でした。
3月の給食には、子ども達の好きな給食を入れています。楽しく食べてくれるといいなと思います。



味噌ができました



今年も年中組さんがつくった、味噌ができました。樽の蓋を開けると、味噌のいい香りがします。年中組さんには、味噌がどんな風変わったか、色や味を見てもらい、その後給食の味噌汁でみんな味わいました。



3月3日は、ひな祭り。桃の節句ともいいます。桃は、長寿や健康をもたらすとされ、女の子の健康や幸福を願う行事として定着しました。

ひな祭りに食べる菱餅やひなあられは、ピンクは、生命、白は、雪の大地、緑は、木々の芽吹きを意味しています。その他には、ハマグリのお吸い物やちらし寿司など春を感じられる食材を使いお祝いします。

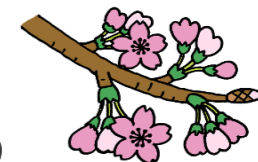
給食に、ちらし寿司をしました。酢飯があまり得意ではない子ども達もいたようでした。行事食を通して、いろんな味も経験して欲しいと思います。そうした経験があれば、大きくなった時に、「ちらし寿司美味しい！！」と食べるようになってくれると思います。



菜の花

を食べて

春を感じよう



菜の花は、春の食材で大人には、ほろ苦さが人気です。子ども達には、マヨネーズで和えたり、肉と炒めたりすると食べやすいかもしれません。好きな味付けで食べてみましょう。給食では、菜の花ごはんにしました。よく食べてくれました。

<材料> 4人分

<作り方>

- 菜の花 1束
- 卵 1個
- マヨネーズ 大さじ2杯
- しょうゆ 少々
- 塩 少々

- ① 卵1個を炒り卵にする。
- ② 鍋に塩少々入れ、洗った菜の花を入れ1分ほど茹でる。
- ③ 菜の花を冷水にとり、よく絞って食べやすい大きさに切る。
- ④ ①の卵と、③の菜の花をマヨネーズと醤油で和える。



※今回は、より菜の花らしくするために炒り卵にしました。

ハムや、シーチキンなどでも美味しくできます。