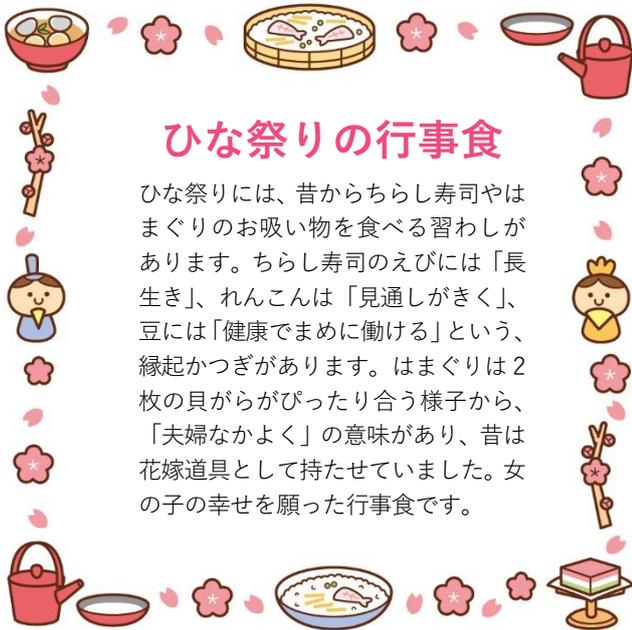




給食だより

やわらかな春の訪れを待つ中、今年度も残りわずかとなりました。子どもたちはこの一年で少しずついろいろなものを食べられるようになったり、嫌いなものを頑張って食べたりと、成長を感じる場面がたくさんありました。

3月も子どもたちが元気いっぱいに過ごすことができるように、美味しい給食を作ります。



ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やまぐりのお吸い物を食べる習慣があります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。



子どもたちに人気の献立

★一年間を振り返って★

- * ひじきごはん
 - * ビビンバ
 - * 鶏肉のくわ焼き
 - * フィッシュボール
 - * れんこんボール
 - * ほうれん草の納豆和え
 - * じゃこサラダ
- <おやつ>
- * たこ焼き風
 - * 五平もち
 - * ココアトースト

人気メニュー フィッシュボール

材料 (1人分)

ツナ缶…25 g	しょうゆ…1 g
にんじん…10 g	パン粉…5 g
たまねぎ…15 g	小麦粉…5 g
葉ねぎ…3 g	片栗粉…5 g
卵…10 g	揚げ油…5 g

作り方

- ① ツナ缶はザルにあげて、油を軽く切っておく。
- ② にんじん・たまねぎはみじん切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ③ ①と②をボウルに移し、卵・しょうゆ・粉類を加えてよく混ぜ、団子状にまとめて油で揚げる。

人気のおやつ 五平もち

材料 (1人分)

もち米…30 g
油…2g
白みそ…3 g
三温糖…2 g
白いりごま…0.5 g

作り方

- ① もち米はといで、すぐに80%の水で炊き上げる。
- ② よく蒸らしてから、熱いうちにすりこ木でつぶして、食べやすい大きさに丸める。
- ③ ごまをよくすり、みそ・三温糖・油を加え、たれを作る。
- ④ ②のもちを焼いて③のたれをぬる。