



早いもので今年度も最後の月となりました。少しずつ日差しが暖かくなってきましたが、まだまだ寒い日もありますので元気に過ごせるよう、体調管理に気をつけましょうね。くまグループさんは今月で卒園なので、給食室からのお祝いとして、くまグループさんからのリクエストメニューをとり入れました。楽しみにしててください！

《リクエストメニュー》

カレーライス

鶏の照り焼き



鮭の西京焼き

あかね焼き



プアマンケーキ 手作りヨーグルト マカロニきな粉

～ひなまつり～



3月3日はひなまつりです。「桃の節句」と呼ばれ、ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。行事食として、ちらし寿司、はまぐりのお吸いもの、ひなあられ、菱餅などがあります。ひなまつりの日には、レインボー保育園でも行事にちなんだ給食を出しますので、楽しみにしててくださいね！

ひなまつりの菱餅

ひなまつりの菱餅は3色です。



- ・桃色…桃の花を表す桃色は、解毒作用のある赤いくちなしの実によって色づけられ、「魔除け」を表します。
- ・白…雪を表す白には血圧を下げる作用のある菱の実が入り、「子孫繁栄、長寿」を願う意味があります。
- ・緑…新芽を表す緑色は、強い香りが厄除け効果のあるよもぎによるもので、健やかな成長への願いが込められています。

乾物豆知識



乾物には他の保存法には見られない優れた特徴があります。それは太陽に当てることによって栄養やうまみが増すことです。

例えば、切り干し大根の場合同じ重量の生の大根と比較するとカルシウムが約15倍、鉄分が約32倍、ビタミンB1・B2も約10倍に増えているというデータがあります。

また、干しいたけは同じ重量の生のしいたけに比べて、独特の香りとうまみが生まれ、エルゴスチンという成分がビタミンDに変化します。

ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きをしますので、カルシウム豊富な牛乳を使った料理(クリームシチューなど)に用いると大変効果的です。

乾物の種類

- ・野菜類…切り干し大根、かんぴょう、干しいたけ、豆(大豆、黒豆、小豆、白いんげん)など。
- ・海藻類…昆布、寒天、ひじき、海苔、わかめなど。
- ・魚介類…かつお節、干しえび、煮干しなど。
- ・加工食品…高野豆腐、干し湯葉、麩、春雨など。

★給食メニューから★

温野菜サラダ



材料(幼児4人分)

- 人参………40g
- ブロッコリー……40g
- カリフラワー……40g
- マーガリン……8g
- 塩………少々
- こしょう………少々

作り方

- ① 人参は1cm位の輪切り、太いところは半月に切り、茹でます。ブロッコリー、カリフラワーは小房に分け、それぞれ茹でます。
- ③ ①をボウルに入れ、塩、こしょうをして、溶かしたマーガリンを回しかけたら出来上がりです。



栄養価(幼児1人)		温野菜サラダ/1食の必要摂取量		
エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
25/534	0.8/22.1	1.7/14.9	9/240	0.2/2.2

