

# 給食だより 3月

発行者：永田 発行日：H27. 3. 1



早いもので今年度も最後の月となりました。進級・卒園を前に1年間を振り返り、来年度へ向けてより一層体調管理に気をつけ元気に過ごしましょうね。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。楽しみにしてください！

## リクエストメニュー



カレーライス

鶏のから揚げ

マカロニグラタン

きのこスパゲティ

ジャムロール

マカロニきなこ など



## 味わうってどんなこと？

味覚には、甘味・塩味・酸味・苦味・うま味の五味があります。生後初めて接するのが、母乳の甘味です。味覚の中でも甘味とうま味は生まれながらにして本能的に好む味だと言われています。

それに対して、他の味は学習して覚える味で、味覚学習を必要とします。学習の条件によっては「味付けの好み」や「好き嫌い」が生まれ、健康を左右してしまいます。味わい学習をするには、**濃い味のものを控える・素材の持ち味を生かした薄味の食事**にするこのことから始めると良いですよ！



## ～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で五目寿司を出しますので、楽しみにしてくださいね！

## ひなまつりにまつわる食べ物

- 桃**・桃には魔除けの力があるという中国伝来の考え方がありました。桃の花を愛で、桃の花を浮かべた酒を飲み、桃の葉を入れたお風呂に入って無病息災を願いました。
- 白酒**・桃のお酒と合わせて紅白として、祝福をあらわしているといわれます。
- 菱餅**・いにしへの健康食品だったといわれています。
- ひなあられ**・主に桃色、緑色、黄色、白の4色で、それぞれ四季をあらわしているといわれ、1年を通じて健康にいられますように、という願いが込められています。

## ★給食メニューから★

### 胡麻和え

材料(幼児4人分)

- ほうれん草・・・80g
- キャベツ・・・100g
- にんじん・・・20g
- 砂糖・・・8g
- 醤油・・・8g
- ごま(白)・・・8g

作り方

- ①ほうれん草、キャベツはそれぞれ塩少々を加えた熱湯で茹で、ほうれん草は2.5cm位の長さ、キャベツは1cm位の幅に切り、水気をよくしぼります。
- ②人参は皮を剥き太めのせん切りにして茹で、よく水気を切っておきます。
- ③ごま、砂糖、醤油をよく混ぜておき、水気を切った野菜と和えたら出来上がりです。



栄養価(幼児1人)		胡麻和え/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)
33/552	1.4/20.7	1.2/15.4	47/240	0.7/2.2

