



今年度も最後の月となりましたね。少しずつ春の日差しを感じられるようになってきましたが、まだまだ寒い日もあるので、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、給食室からお祝いとして、くまグループさん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ね♪



## ★リクエストメニュー★



お昼

カレーライス

ナポリタン

鶏のから揚げ

おやつ

きな粉あげパン フライドポテト きな粉団子…… などです♪



## ～ひなまつり～



3月3日はひなまつりです。ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長と健康を祈ります。  
また、魔除けに効果があると云われている桃の花を飾ることから、桃の節句とも呼ばれています。  
ひな祭りには、ちらし寿司・ハマグリのお吸い物・菱餅・ひなあられ。等、沢山の行事食があります。  
保育園でも、ひな祭りにちなんだ給食を作りますので、楽しみにしててください♪



## ☆ひな祭りの行事食☆

ひな祭りの行事食にもそれぞれ意味があるので簡単に紹介させていただきます♪

ハマグリのお吸い物・・・ハマグリは、ほかの貝とは合わないことから夫婦の絆の象徴として縁起物とされてきました。  
そのことから、『良い伴侶に出会えるように』と願いが込められています。

ひなあられ・・・・・・あられの桃色・緑・黄色・白は『春夏秋冬』を表しており、一年を通じて健康でありますようにと願いが込められています。

菱餅・・・・・・菱餅は下から、緑・白・桃色と並んでいます。  
緑には厄をはらうヨモギ。白には血圧を下げる効果があるヒシの実。  
桃色には解毒作用のあるクチナシがそれぞれ練りこまれており、健康を祈るものとされています。

## ★給食メニューから★ 豆腐ホットケーキ



材料(幼児4人分)

小麦粉・・・45g  
砂糖・・・24g  
スキムミルク・・・24g  
ベーキングパウダー・・・3.3g  
木綿豆腐・・・30g  
油・・・3g

作り方

- ①小麦粉・砂糖・スキムミルク・ベーキングパウダーをボールに入れて混ぜておきます。
- ②①の粉に、よく水気を切った木綿豆腐を入れて、手でつぶすように混ぜていきます。
- ③②に水を少しずつ加えて生地を作っていきます。(豆腐から水分が出るので生地は固めにしてください)
- ④③の生地をフライパンで焼いたら完成です。

栄養価(幼児1人)		豆腐ホットケーキ/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)
132/538	4.6/22.2	1.8/14.9	130/240	0.2/2.2