



3月 給食だより

大宮みちのこ保育園

早いもので今年度も最後の月となりました。徐々に気温が上がり日中は暖かさを感じられるようになってきました。1年間で心身ともに大きく成長した子どもたち。園生活でたくさんの思い出を作り、子どもたちの成長とともに喜ぶことが出来たことを心より感謝いたします。子どもたちが今後も元気いっぱいにご過ごすことができるように、しっかり栄養バランスを考えた給食作りに取り組んでいきたいと思ひます。

3月3日 ひなまつり



ひなまつりは、女の子の健やかな成長を祈る節句の年中行事です。
ひなまつりの行事食にはそれぞれに込められた意味があります。



〈ひし餅・ひなあられ〉

3つの色に願いが込められています。
桃色は「魔除け」白は「洗浄」緑は「健康」

〈白酒（甘酒）〉

厄除けの意味がある。

〈ハマグリ の 潮汁〉

ハマグリは二枚貝で対の貝殻しか組み合わないことから、将来夫婦円満に暮せるようにという意味がある。

〈ちらし寿司〉

具のエビは腰が曲がっていて「長寿」の象徴。レンコンは穴が開いていて「先の見通しがきく」、豆は「まめに働ける」など縁起の良い具材がたくさん入っている。

♡すきな給食ランキング♡

- 1位 シュガートースト
- 2位 ハンバーグ
- 3位 カレー・ラーメン

らいおん組で給食アンケートを行いました。
(ご協力ありがとうございました。)
その中での上位を紹介します☆



給食の人気メニュー！スタミナ納豆



- | | | | |
|----------|-------|-------|-------|
| ・鶏ひき肉 | 100 g | ・納豆 | 50 g |
| ・にら | 20 g | ・しょうゆ | 4.5 g |
| ・しょうゆ | 2.5 g | ・みりん | 4.5 g |
| ・おろしにんにく | 4.5 g | ・砂糖 | 2.5 g |
| ・おろししょうが | 4.5 g | | |
| ・酒 | 3.5 g | | |
| ・ごま油 | 2.5 g | | |

- ① 納豆はさつとゆでぬめりを取り、醤油・みりん・砂糖と混ぜ合わせておく
- ② フライパンにごま油を入れ鶏ひき肉を炒め、火が通ったら1cmに切ったにらを加えさらに炒める
- ③ にらがしんなりしたら、しょうゆ・おろしにんにく・おろししょうが・酒を加えよく混ぜる
- ④ よく混ぜたら、納豆をいれ軽く炒めて完成！