

給食だより

NO.7

令和3年 3月号



管理栄養士：立山

少しずつ寒さも和らぎ、春がすぐそこまで近づいています。もうすぐ進級・進学を迎える子ども達。

今年度も給食やクッキングの中で、初挑戦したこと・出来るようになったこと、それぞれに成長を見せてくれました。保護者の皆様には、1年間ご理解とご協力を頂きありがとうございました！

来年度も子ども達が食を身近に感じながら、元気いっぱい過ごせるように食事の面からサポートしていきます😊



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わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、レンコンは「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。

ハマグリは2枚の貝殻がぴったり合う様子から、「夫婦仲良く」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。

1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？春は菜の花、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋は栗にさんま、さつま芋、冬は白菜にだいこん……園で収穫したものもあります。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つ美味しさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。



★ おやつレシピ ★ 抹茶とココアのクッキー(炭治郎クッキー) ★

【材料】約80枚分

<抹茶味>

無塩バター・・・100g
砂糖・・・75g
卵・・・1/2個
薄力粉・・・180g
抹茶・・・20g

<ココア味>

無塩バター・・・100g
砂糖・・・75g
卵・・・1/2個
薄力粉・・・170g
ココア・・・30g

【作り方】

- ①無塩バターは常温に戻し、白っぽくなるまで砂糖とすり混ぜる。
- ②①の中に溶いた卵を少しずつ入れ、その都度よく混ぜる。
- ③それぞれのボウルに★をふるい入れて、ゴムベラで生地がまとまるまで混ぜ、それぞれラップに包んで冷蔵庫で30分ほど冷やす。
- ④それぞれの生地を1cm厚さになるようめん棒で伸ばしたら1cm幅に切って、市松模様になるよう重ねてラップに包み冷蔵庫で30分凍らす。
- ⑤④の生地を0.5cm厚さにカットし、135℃のオーブンで25分焼いたら出来上がり。



【給食室からのお知らせ】

3月2日は「ひな祭り」、3月19日は「お別れ会&園内遠足」、3月25日は「お誕生会」と3月は行事給食がたくさんあります！！園内遠足では秋に好評だったお弁当給食を計画しています♪♪今度はサンドイッチ弁当の予定です♡

また、もうすぐ卒園ということでほし組さんから好きな給食&おやつを聞いて、3月の献立に入れています☆彡3月の給食をお楽しみに♡

