



# ごはんだより

龍華保育園  
宮保育園  
こま草保育園

3月号

## ひなまつり

入園・進級してから1年が過ぎようとしています。  
この1年で子ども達は、体も心も大きく成長しました。  
毎日の給食ももりもり食べてくれ、頼もしさを感じます。



3月3日は、ひなまつり。  
おひな様を飾ったり、ひしもちや白酒などをお供えし、子ども達の無病息災を祈る行事です。

給食は、5種類の巻き寿司の予定です。おやつは、ひなあられです。  
給食室からも、かわいい子ども達の成長を祈りたいと思います。

### 折り菜のサラダ

< 材料 > 4人分

- ・折り菜 200g
- ・にんじん 30g
- ・コーン 20g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ2



< 作り方 >

- ①折り菜は、塩茹でし、4cmほどの長さに切り、しっかり水をきる。
- ②にんじんも4cmほどの長さの千切りにし、茹でる。
- ③折り菜・にんじん・コーンと調味料を合わせたら、出来上がり！！

なほなや、  
菜の花でも!!

- \*マヨネーズやツナと合わせることで、ビタミンの吸収が良くなり、子供も食べやすい味になります。
- \*保育園では卵不使用のマヨネーズで作ります。

卒園式が近づいてきました。  
年長さんは保育園での給食もあと少しです。  
先月に引き続き、3月の献立にも  
年長さんのリクエストメニューが入っています！！



保育園で手作りしているメニューの中から、  
たくさんのリクエストがありました。  
毎日楽しそうに、たくさん食べてくれていてうれしいです。

給食の時間も、保育園での楽しい思い出のなってくれるといいなと思っています。