



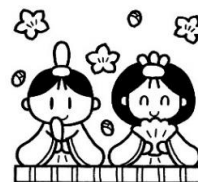
ごはんだより

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。
毎日の給食もモリモリ食べてくれ、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。

ひしもちの色は、緑、白、桃色の3色ですね。ひしもちは、昔、緑と桃色の部分に薬効成分のある「よもぎ」と「くちなしの実」が使われていたそうです。桃色のもちは「健康の祝い」、白いもちは「清浄の表し」、緑のちは「春の芽吹き」をたとえているといわれています。

このようにひなまつりには、古くから伝わる伝統的なお祝い料理があり、春の訪れを伝える旬の食材が使われます。

給食も、おひな様メニューで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。

菜の花のマヨネーズ和え

< 材料 > 4人分

- ・菜の花 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菜の花は、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菜の花・にんじん・コーンと調味料を合わせたら、出来上がり！保育園では卵不使用のマヨネーズを使います。

ハムやツナを入れてもおいしい

*旬の菜の花を使ったメニューです。マヨネーズと合わせることで、菜の花に含まれる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。子どもと一緒に菜の花を摘んだり、ゆでた菜の花と一緒に搾るのもいいですね。

