

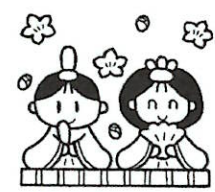
  
**ごはんだより**  


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。

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」、緑のもちは「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。

## 折り菜のサラダ

| ＜ 材 料 ＞ 4人分   | ＜ 作り方 ＞  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・折り菜 200g</li> <li>・にんじん 30g</li> <li>・コーン 20g</li> <li>・しょうゆ 小さじ1</li> <li>・マヨネーズ 大さじ2</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>②にんじんも4cmほどの長さの千切りにし、茹でる。</li> <li>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！保育園では卵不使用のマヨネーズを使います。</li> </ol> |
|    | <div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">ハムやツナを入れても<br/>おいしいよ！！</p> </div>       |
| <p>*旬の折り菜や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、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。</p>  |  |

