

給食だより

令和6年3月号 東保育園



菜の花を食べて春を感じよう

菜の花は春に出回る食材の一つです。菜の花はビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが子ども達は苦みが嫌で食べにくいようです。マヨネーズで和えたり、肉と炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛い菜の花、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。



ひな祭りの行事食

ハマグリのお吸い物

ひな祭りに食べる「ハマグリのお吸い物」ハマグリは2枚で一对となっており、ほかの貝殻とは模倣や形が一致しません。昔、お嫁に行くときにはハマグリのようにいつまでも夫婦なかよくという意味合いで、花嫁道具の一つとして持たせたことから、女の子の幸せを願って食べるようになりました。ハマグリは、アサリやシジミよりもうまみ成分が多いので、塩や薄口しょうゆだけを使ったお吸い物にすると、味が生きてきます。

メニュー紹介



お誕生会メニュー

おにピラフ・鶏の唐揚げ・ブロッコリーサラダ・オレンジ・コーンスープ



土曜日メニュー



チキンカツカレー

カレーを別盛りにしました。カレーを付けたり、かけたりして食べました。チキンカツのサクサク感も食欲をそそります。



みそラーメン

野菜たっぷりのみそのコクとだしの香りあるスープでとてもおいしいメニューです。



おやつ紹介



鮭おにぎり

鮭フレークとごまを混ぜました。ほんのりピンク色をしていたので、ハートの形に握りました。



五目おにぎり

鶏肉・人参・こんにゃく・油揚げ・タケノコの具が入りだし香るおにぎりです。



みそ焼きおにぎり

おにぎりに甘いみそを塗り焼きました。ぐんま名物焼きまんじゅうのような香り漂うおにぎりです。



ココアドーナツ

バレンタインデーで、ドーナツ生地ココアを練り込みました。モチモチとしたドーナツです。