

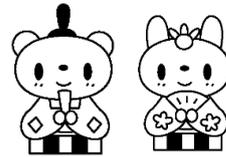
きゅうしょくだより

H29. 3 厚生館保育園

今年度も残すところあと1ヶ月となりました。この1年で給食を食べる量が増え、体もぐんと大きくなりました。料理に使われている食材、果物の種類も覚え毎日楽しく給食の時間を過ごしています。

今月の行事食 

3日 昼食：ちらし寿司、鯖の味噌焼き
菜の花の和え物、潮汁
おやつ：さくらもち



☆3月は、はと組のリクエストメニューです。

おすすめメニュー

● ブロッコリーの卵あんかけ (4人分)

ブロッコリー 200g
人参 1/3本
たけのこ 50g
出汁又は水 300ml～
卵 1個
醤油 大さじ 1/2 砂糖 小さじ 2
塩 適量 片栗粉 適量

- ① 野菜を食べやすい大きさに切り茹でる。
- ② 出汁又は水をお好みのあんのを沸か、醤油・砂糖・塩で味付けをする。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 溶き卵を回し入れ①の野菜にかける。

● サモサ (10個分)

豚ひき肉 70g
じゃが芋 2個
玉ねぎ 1/3個
油 適量
塩 カレー粉 少量
餃子の皮 10枚
揚げ油

- ① じゃが芋を適当な大きさに切り、玉ねぎは細かく切る。
- ② じゃが芋を茹でてつぶす。
- ③ 豚ひき肉と玉ねぎを油で炒め、②を加える。
- ④ カレー粉と塩で味付けをする。
- ⑤ 餃子の皮の周りに水をつけ④を包む。
- ⑥ 揚げ油できつね色になるまで揚げる。

ひなまつり

●○ひなまつりのいわれ●○

女の子の節句として祝われている「ひなまつり」は、「ひな節句」「桃の節句」とも呼ばれ、ひな人形を飾り、桃の花、白酒、ひしもち、あられなどを供える風習がほぼ全国に行き渡っています。その始まりは中国と言われています。中国では、3月最初の巳（み）の日に身を清め厄よけをする風習がありました。「形代（かたしろ）」として身代わりの小さな人形をつくり、それが災難を引き受けてくれると考えられていました。その人形に、感謝と供養の気持ちを込めてご馳走するようになったのが、祭りの始まりとされています。

おたのしみおやつ★

2月のお楽しみおやつはロールケーキを作りました。生地はしっとりふわふわで美味しくでき、子ども達もよく食べていました。



ももはと組のおやつ時間の様子を紹介します♪



先日は給食展にお越しいただきありがとうございました。
レシピや試食を少しでも参考にさせていただければと思います♪♪
1年間ありがとうございました。