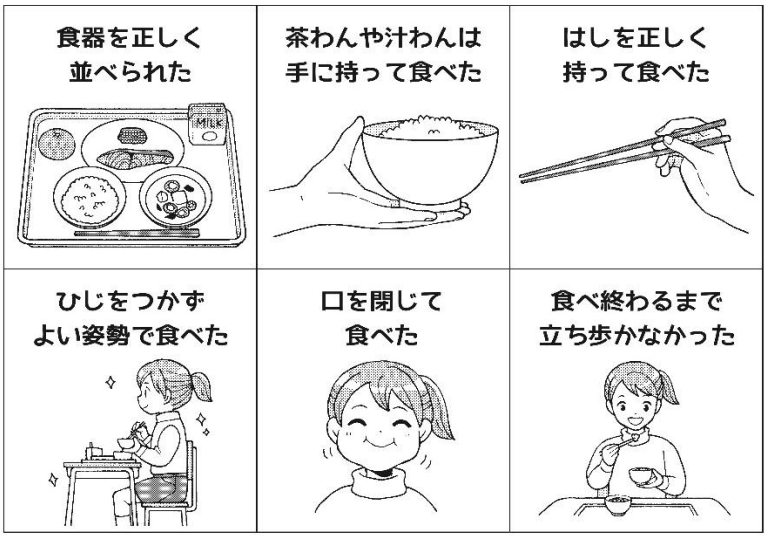
きゅうしょくだより　　3月号　向陽台保育園給食室

2026年3月1日

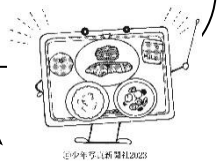
もいもい げんき

みなさんはこの1年間の生活を通して、大きく成長したと思います。
進級・卒園の前に1年を振り返って、新しい生活の準備をしましょう。

マナーは守って食べましたか？？



給食はお腹を満たす食事というだけではなく、栄養バランスの取れた献立や食事のマナー、食品の種類や特徴などについて学ぶことができるものです。みなさんは毎日の給食を通して、様々なことを身につける事ができましたか？



3月3日はひな祭り

ひな祭りは女の子の健康と幸せを願う行事です。ひな祭りに食べる料理には様々な意味があります。

・ちらし寿司
酢飯にえび(長寿)、れんこん(将来の見通し)、錦糸卵(金運)などを彩りよく盛り付け、華やかさと縁起の良さを表現します。

・ひなあられ
ひし餅を砕いた米菓子で、関東は甘いポン菓子、関西は醤油や塩味のあられが一般的です。色には四季や健康・魔除けの意味が込められています。

・桜餅・草餅：
春の訪れを象徴する和菓子で、桜餅は関東は薄焼き生地、関西は道明寺粉を使用。草餅はよもぎを使い、邪気払いの意味があります。

園ではひな祭り当日に「ひな祭りメニュー」が出ます。メニューは鮭のちらし寿司、花シュウマイ、菜の花マヨネーズ和え、すまし汁です
今回は花シューマイのレシピをご紹介します。

〈材料〉直径 3cm 大　約 20 固分

・豚ひき肉	200ｇ	・しょうゆ	小さじ 1
・玉ねぎ	1/2 個	・食塩	ひとつまみ
・にんじん	1/3 本	・ごま油	小さじ 1
・しいたけ	2 個	・片栗粉	大さじ 1
・しょうが	チューブ 5cm	・シュウマイの皮	８枚

〈作り方〉

①玉ねぎ、にんじん、しいたけ、をみじん切する。
②①としょうが、しょうゆ、塩、ごま油、片栗粉を混ぜ粘り気が出るまで混ぜタネをつくる。
③②を適当な大きさに丸める。目安としては 3cm 大が約 20 個。
④シュウマイの皮は 1/2 にして千切りに切り、バッドに広げ丸めたタネをコロコロとまぶす。
(お子さんと一緒にやっても楽しいと思います！)
⑤蒸し器で 15 分蒸す。

★☆★もっと手軽に★☆★
耐熱皿に並べ、濡らしたキッチンペーパーをかけ、ふんわりとラップをして、600ｗで５分加熱でも OK！また、耐熱皿にキャベツや白菜、もやしを敷いた上にシュウマイを並べ、ふんわりラップをして、600ｗ５分加熱でもできます！

3 月の旬の食材

春キャベツ・新たまねぎ・アスパラガス・菜の花・たけのこ・さやえんどう
さわら・まだい・わかめ
いちご・デコポン・キウイフルーツ　など

3 月の行事

３日　ひな祭り
季節の菜の花や、おやつには桜餅・ひなあられが出ます。

５日　お誕生日会
ブレッチェン・チーズハンバーグ・人参サラダ・ブロッコリー・スープです。
おやつはリクエストメニューのフルーツロールケーキです♡

14 日　卒園式

３月も年長さんのリクエストメニューがたくさん入っているのでお楽しみに！！