

給食だより

2013年

3月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

春になりだんだんと暖かくなってきましたね！

卒園・進級に向けて、食生活を整えて体調管理をしっかりしていきましょう。



～ひなまつり～



3月3日はひな祭りです。ひな祭りは女の子の健やかな成長を祝う日で、旧暦では桃の花の咲く季節になるため、桃の節句ともいいます。

ひしもち：健やかな子に育ってほしいという願いがこめられています。



赤…健康を祝う・桃の花をあらわす。白…清浄・雪をあらわす。緑…邪気を祓う・若草をあらわす。

ひなあられ：昔、おひなさまに春の景色を見せてあげるとい風習があり、野山や海辺に春のごちそうと一緒にひなあられを持って行ったのが始まりで、菱餅を砕いて作ったという説があります。



ちらしずし：えび、れんこん、豆など縁起のいい具が祝いの席にふさわしく、華やかな彩りが食卓に春を呼んでくれるため、定番メニューとなったようです。



～給食レシピ～

春の彩り鮮やかな和え物です。簡単にできますよ！！

菜の花和え

材料（大人2人・子ども2人）

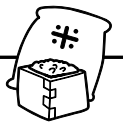
- ・菜の花 1束(180g)
- ・人参 1/5本
- ・コーン 30g
- ・もやし 1/2袋
- ・しょうゆ 小さじ1強



作り方

- ①菜の花を色よく茹で、食べやすい大きさに切る。
- ②もやしと千切りにした人参もさっとゆでる
- ③全ての材料の水気を絞ってしょうゆであえる。

～ごはんを食べよう～



毎日元気に過ごすためには、エネルギーとなる炭水化物が重要です。ごはんに含まれる炭水化物は優先的にエネルギー源として使われます。ごはんには、エネルギー源である炭水化物をはじめ、からだを作るたんぱく質やカルシウム、鉄、からだの働きを保つ食物繊維、ビタミンなど様々な栄養素が含まれています。元気な体を作るために大切な食品です。

ごはん1杯分（150g）の栄養素

エネルギー	252kcal	ビタミンB2	0.02g
炭水化物	55.7g	カルシウム	5mg
たんぱく質	3.8g	鉄	0.2mg
脂質	0.5g	食物繊維	0.5g
ビタミンB1	0.03g		



～美味しいごはんの炊き方～

米 3合（大人2人・子ども2人分）

- ①お米を正確に測りましょう。
- ②お米をとぎます。1回目は1、2回軽にかき混ぜ、すぐ水を捨てましょう。もう一度水を加えて、軽く10回程かき混ぜ、水を捨てます。3、4回繰り返したら、水気を切ります。
- ③お米を炊飯器に入れて、目盛りに合わせて水を入れます。
- ④お米に水を吸わせます。お米をふっくら炊き上げるために、30分以上水を吸わせます。それから、炊飯器のスイッチを入れて炊きます。
- ⑤炊けたらすぐにご飯をほぐしましょう。空気が入るように優しくほぐすとさらに美味しいご飯になります！
- ⑥茶碗にふんわりと盛り付けたら美味しいごはんの出来上がりです！！

