

給食だより



2014年3月号
シャローム三育保育園

早いもので、今年度も残り1か月となりました。日差しも日に日にあたたかくなり、少しずつ春の訪れを感じるようになってきました。

くま組さんにとっては保育園で給食を食べるのも、あと1ヶ月となりました。卒園しても食生活を楽しく過ごしてほしいと思います。

来年度も変わらず安心して美味しい給食を心がけ、子どもたちの成長のお手伝いになれるよう頑張つてまいります。



《ひな祭り》



～赤・白・緑は何の色～

ひしもちの3色にはそれぞれ桃の花の赤・雪の白・新しい芽の緑という春をあらわす意味があります。自然の恵みを食べ物にあらわすことで、豊かな実りを祈り生活が楽しくなるようにしていたのですね。

《春の旬の食べ物》



- ①グリーンアスパラガス…名前の由来は豊富に含まれているアスパラギン酸から。アスパラギン酸は疲労回復に役立ちます。
- ②春キャベツ…みずみずしく軟らかく、ビタミンCが豊富。ふわっとしていて丸みのあるものを選ぶのがコツです。
- ③新じゃが芋…アルカリ性食品なので、肉や油料理につけ合わせることで、体内の酸性化を防いでくれます。



今月のメニュー



～ 鮭じゃが ～

【材料(4人分)】

鮭…2切れ
新じゃが芋…4個
人参…1本
玉葱…1個
バター…大さじ2
しょうゆ…大さじ2
かつおだし…小さじ2

①じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは食べやすい大きさに切り、鮭は一切れを3つ～4つに切る。

②鍋を中火で熱してバター大さじ2を溶かし、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを炒める。全体にバターが回ったら水2と1/2カップ、しょうゆ、かつおだしを加える。煮立ったら中火のまま15分ほど煮る。

③鮭を加え、煮立ったら中火のまま2分ほど煮る。器に盛り、好みでバター大さじ1をのせて、しょうゆ(分量外)をかける。

※かつおだしをコンソメに変えてもおいしくできます。