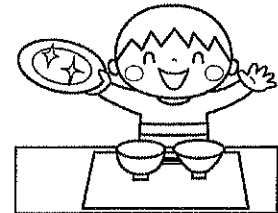




園での給食やおやつの時間をお友達や先生たちと1年間楽しく過ごしてきました。卒園、進級を控えた子どもたちは体も心も1年前とは見違えるほど大きくなり、表情は自信にあふれてキラキラしています。

3月31日の給食はひまわり組のリクエストメニューです。お楽しみに！



この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？ 春はなのはな、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はくり、さつまいも、冬ははくさいにだいこん……園でとれた柿をみんなで食べたこともありました。旬の味を知ることで、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。子どもたちもたくさん給食を食べて毎日ほぼ残りもなく、おかわりも沢山してくれました。苦手な物に挑戦する子もいて大きく成長しました。



春の味覚、菜の花を味わおう

旬を迎え春を告げる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。カルシウムなど骨を生成する上で欠かせないミネラルも豊富に含まれています。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌で食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、お肉と一緒に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

ひな祭りには、昔からちらし寿司やまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。



お麩ラスク

2月に子供たちに大人気だったお麩ラスクのレシピをご紹介します。

材料(2人分)

焼き麩…10g
マーガリン…20g
グラニュー糖…10g

作り方

- ① マーガリンとグラニュー糖を混ぜ合わせてクリーム状にする。
- ② お麩を①と混ぜ合わせる。
- ③ オーブンシートを敷いた天板に並べてオーブンでカリカリに焼く。

ポイント

焼き始めるとすぐに焼けるので様子を見ながら焦がさないように焼くことがポイントです。カリカリの麩菓子のような味わいになるかと思います。