

# 給食だより



アップルナースリー保育園

3月  
March



～3月3日はひな祭り～

ひな祭りは、ひな人形と白酒(甘酒)、ひし餅、ひなあられ、桃の花などを供え、女児の健やかな成長を願う祭りです。

ひしもちは桃・白・緑の三色で、桃の花を表す桃色は魔よけ、雪を表す白は子孫繁栄や長寿、新緑を表す緑は健康や魔よけの意味をもち、ひなまつりには欠かせないお菓子です。

3月3日(火)の昼食に散らし寿司と菜の花のすまし汁、午後おやつには白酒のかわりにカルピス、桃のケーキとひなあられを予定しています。

ひな祭りには、ハマグリのお吸い物や菜の花のお浸しなど、ご家庭でも行事食を楽しんでみては。



## ～お別れ給食について～

3月の献立は、子ども達に人気のメニューや、年長組さんリクエストメニューを組み込んでいます。おいしく、楽しく食べてもらい、思い出に残るよう提供していきます。ご家庭でも楽しく話題にしていただけたら嬉しく思います。



## ～保育園人気メニュー～



マシュマロフレーク : 3月16日(月)に提供予定

<材料 大人2人、子ども2人> <作り方>

マシュマロ 90g

バター 40g

●コーンフレーク 40g

●レーズン 18g

1、鍋にバターを入れ、弱火にかける。バターが溶けたらマシュマロを加えかき混ぜながら溶かす。

2、●を加え全体にからめるように混ぜ合わせる。混ぜたら火を止める。

3、バットにクッキングシートを敷いて2を流し入れ粗熱をとる。冷めたら食べやすい大きさに切って出来上がり。



マシュマロフレークはマシュマロ、コーンフレーク、バターの3つで作れる簡単なお菓子です。電子レンジで作る場合は耐熱容器にマシュマロとバターを入れ、フワッとラップをして600Wで約2分加熱。バターが溶け、マシュマロが膨らんだらよく混ぜる。●を加え全体にからめるように混ぜ合わせる。後は作り方3、と同じです。ご家庭でもぜひお試しください。



## 一年間の食事を振りかえりましょう！



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？

給食では春は菜の花・春キャベツ、夏はなす・ピーマン、秋はサンマ・さつまいも、冬はブロッコリー・大根等、さまざまな旬の食材を使った献立を取り入れてきました。旬の味を知ることによって食材が持つ美味しさを伝えて行けたと思います。

ご家庭でも1年間の食事を振りかえってみましょう。