

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～

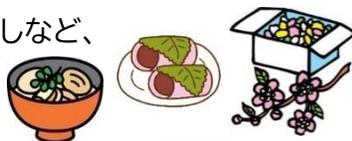


ひな祭りは、ひな人形と白酒(甘酒)、ひし餅、ひなあられ、桃の花などを供え、女児の健やかな成長を願う祭りです。

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(月)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～



じゃが芋の包み揚げ：園では3月31日(月)に提供します

<材料 大人2人、子ども2人> <作り方>

春巻きの皮 5枚

じゃがいも 小サイズ1個(100g)

★コーン 20g(お好みの量)

★ピザ用チーズ 15g

(チーズの種類と量はお好みで)

★牛乳 大さじ4杯

★鶏ガラ ひとつまみ(0.6g)

サラダ油 適量

1 じゃがいもは適当な大きさに切り、レンジで柔らかくなるまで加熱する。(茹でて可)

2 火が通ったら熱いうちにつぶし、★を入れて混ぜ合わせる。

3 具を冷まし、春巻きの皮で包む。

4 熱した油で両面きつね色になるまで揚げる。(フライパンでの揚げ焼きでも美味しく作れます)

春巻きの具が温かいまま揚げると、中身が出てくる原因になる為、冷ましてから揚げて下さい。牛乳の量を増やすとなめらかに、少なくするとごろごろした食感に調整できます。加熱済みのじゃが芋を使用する為、味見をしながら鶏ガラを加えられ、お好みの具材や量でアレンジできます。

ぜひ、お子様と一緒に楽しみながらお試しください。



～体調不良時の食事～



発熱すると、体力や免疫力も落ちやすくなります。無理の無い範囲で、何かお腹に入れるようにしましょう。

- ・ ヨーグルトやゼリーなどの喉越しのよいもの。
- ・ おかゆや雑炊、煮込みうどんなど温かく消化の良いもの。
- ・ 免疫力を高めるビタミンやミネラルなどが摂取できる野菜スープ。
- ・ 下痢や嘔吐がある場合は特に脱水症状に気をつけて、イオン飲料や麦茶、白湯などで、こまめな水分補給を。