



梶原の森たんぽぽ保育園給食室 



お別れ給食について

今月の目標

楽しく食事を
しよう

3月は、さくら組さんのリクエストを中心とした[お別れ給食]です。好きな昼食とおやつを1つ教えてもらいました。昼食の1位は、“唐揚げ” 2位が“カレーライス”と“鮭玉丼”でした！ハヤシライスやぎょうざだけでなく、“やさいスティック”と言ってくれた子もいて驚きました。おやつは、“ちんすこう”が1位！“マヨビザパン”や“ココア蒸しパン”も人気です。アンケートだけでなく、保育園での定番給食メニューを3月には多く取り入れていく予定です。卒園まで残り1か月。最後まで、おいしく楽しい給食の時間になれば良いと思います。



ちんすこう

2024年度人気No.1おやつ

【材 料】 10～12個分
☆ 薄力粉 120g
☆ きな粉 5g
☆ 黒砂糖 50g
☆ 油 50g
(保育園はこめ油を使用)

- 1 薄力粉と黒砂糖を混ぜる。
(ふるわなくてOK)
- 2 1にこめ油を加えてひとまとまりになるまで混ぜる。
- 3 細長い形(ちんすこう型)に成形する。
- 4 170℃に予熱したオーブンで13～15分様子を見ながら焼く。
熱いうちは柔らかいので、荒熱が取れるまで冷まして完成です。



ナノハナを食べて 春を感じよう

ナノハナは春に出回る食材のひとつで、保育園では3月3日(月)に登場します。ナノハナは、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。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちは苦味のある野菜は苦手です。保育園では、ごま和えの予定です。マヨネーズで和えたり、お肉と一緒に炒めたりしても食べやすくなります。黄色の花が可愛いナノハナ、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として、味わってみて下さいね。



3月3日はひなまつりです。



ひな祭りにつきものの、ひなあられや菱餅。赤(ピンク)は桃の花、白は残雪、緑は若草、「雪が溶けて、草が芽生え、花が咲く」という春の訪れを表しています。春とともに、進級する子ども達の姿が楽しみです。

