



給食だよ!

少しずつ暖かくなってきて、柔らかな春の陽さしを感じるようになってきました。野菜が苦手だった子ども達も、この一年間で食べられるものがぐっと増え、大きな成長を感じる一年でした。



＊ひなまつり＊



3月3日はひなまつりでした。ひなまつりは、「桃の節句」とも言われ、女の子の成長を願う行事です。給食では、それぞれの園でちらし寿司が提供されました。朝から、「今日はお寿司なんだよ」「ひなまつりだからロールケーキ食べる!」と嬉しそうに話してくれる子もいました。



最近、ちらし寿司をケーキに見立てて盛り付ける「ちらし寿司ケーキ」が人気ということで、家で作ってみました。とにかく見た目が華やか!盛り付けはもちろん、食材を色々な形に切ったり型抜きをしたり…食材の準備から楽しむことができました。どんな料理も、方法次第で楽しみ方は無限大に広がることに改めて気付きました*

リクエスト給食

3月は、年長さんの食べたい給食を取り入れたリクエスト給食でした。これまでの給食で、思い出に残った献立など、子ども達の好きな献立が盛りだくさんになっています。給食室でも、「今年はこのメニューが選ばれて!!」と大盛り上がり!ご家庭でも、楽しく話題にいただけたら嬉しいです。



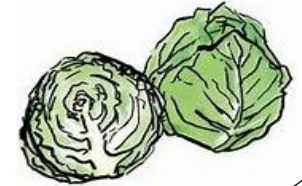
<< 旬の野菜 >>

☆食物繊維☆

- 豊富なビタミンCで美肌&抗酸化
- ビタミンUで胃粘膜を保護

『春ものは巻きがゆるいものが良品◎
 『芯の切り口が黒ずんでいるものは古いため避ける
 『外側の葉にハリ・ツヤがあると新鮮!

秋に種をまき、春に収穫する春キャベツ。葉がやわらかく水分が多いのが特徴です。非加熱でサラダや浅漬けにして食べるのがおすすめ!
 ビタミンCやUなどの栄養分は、熱に弱く水で溶け出しやすいです。サラダなど生で食べるか、加熱するときは手早く炒めたり、スープに入れて溶け出した煮汁ごと摂るようにしましょう☆



大変身?! ~紫キャベツで作る焼きそば~

炒めた紫キャベツに焼きそばを投入すると・・・**麺が青色に大変身!!**
 焼きそばの麺には、「かんすい」というコシを出すために使われるアルカリ性の食品添加物が入っています。紫キャベツに含まれるアントシアニンという色素と反応して、麺の色が変身したということですね。焼きそばを入れるタイミングで色の付き方は少しずつ変わります。また、レモン汁を加えるとまた色が変化するか?春休みのおうち時間で、変身する焼きそばを作ってみてはどうでしょうか。

年長さん、ご卒業おめでとうございます。4月からはいよいよ小学生ですね。新しい環境で、不安や緊張もあるかもしれませんが、新しいお友達や先生と学校生活を楽しんでくださいね。小学校でも、たくさんご飯を食べて心も身体も大きく成長してください!ずっと応援しています*

