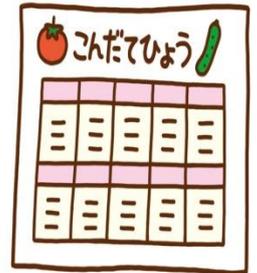




2021年3月
イトンちどり保育園

柔らかな陽ざしとともに、だんだんと温かくなってきました。
3月は、ひな祭りや卒園式など一年の中でもイベントが多い時期です。
ひな祭りランチやあじさい組のリクエスト給食などお楽しみ給食が盛りだくさんです。
ぜひ、ご家庭でも楽しく話題にしていだけたらと思います。



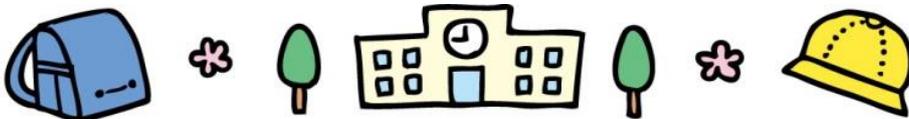
ナノハナを食べて 春を感じよう

ナノハナは春に出回る食材のひとつで、園でも春に登場します。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、肉といっしょ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ましょう。

3日の「ひな祭りランチ」の
和え物に使用します！



よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間に必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。



あじさい組さんが保育園での最後の給食になりました。

そこで、もう一度食べたい好きな給食メニューをみんな考えてもらいました。

たくさんリクエストしてくれた中から、16日と17日に「あじさい定食」として提供します。

卒園しても「おいしかったな」と思い出してもらえるよう心を込めて作ります。

楽しみにしていてくださいね。

