



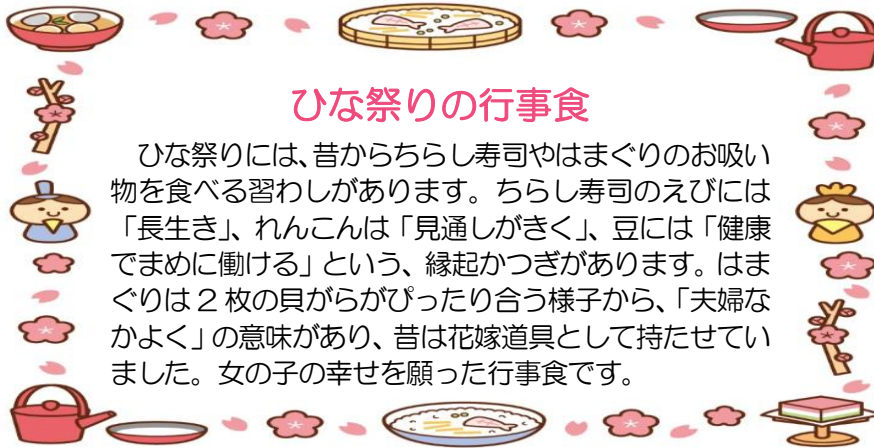
給食だより



2023年 3月
イトンちどり保育園

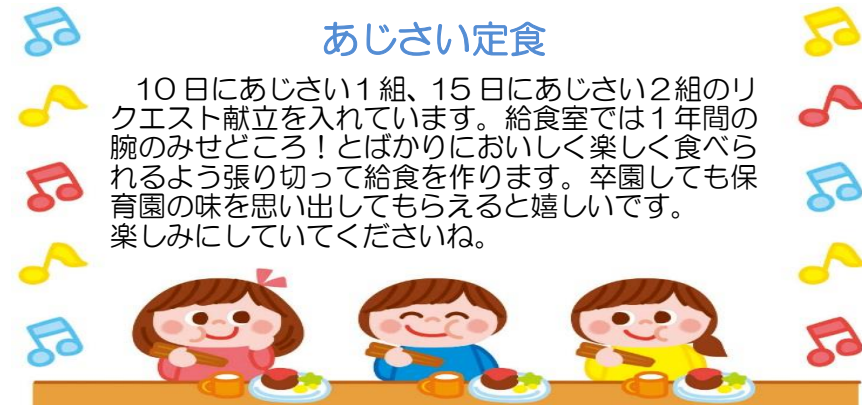


あたたかな日差しを感じる中、今年度も最後の月となりました。1年間の園生活で子どもたちは体も心も大きく成長し、たくさんの思い出もできたのではないのでしょうか。「給食楽しみ!」「おいしかったよ!」などの言葉が励みになりました。子どもたちが今後も元気いっぱいに過ごすことができるよう安心安全な給食を作っていきたいと思います。



ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴたり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。



あじさい定食

10日にあじさい1組、15日にあじさい2組のリクエスト献立を入れています。給食室では1年間の腕のみせどころ!とばかりにおいしく楽しく食べられるよう張り切って給食を作ります。卒園しても保育園の味を思い出してもらえると嬉しいです。楽しみにしててくださいね。

3月の献立から レバーのごまソースがらめ



【材料】	4人分
豚レバー	200g
しょうが	少々
醤油	小さじ2
片栗粉	大さじ3
揚げ油	適量
ケチャップ	大さじ2
中濃ソース	小さじ2
砂糖	小さじ2
ごま	20g

- 【作り方】
- ①すりおろしたしょうがと醤油を混ぜたものに豚レバーを漬けておく。
 - ②①の豚レバーの水気をとり片栗粉をまぶして油で揚げる。
 - ③鍋にケチャップ・中濃ソース・砂糖を入れ火にかけ、揚げた豚レバーをからめて出来上がり。

※豚レバーは下処理をして使って下さい。



貧血予防にいい食品

レバー

成長期は、鉄の必要量が多いため、不足しがちです。鉄が不足すると、貧血になるほか、疲れやすくなるなどの症状が現れます。貧血予防には鉄やビタミンAが豊富なレバーがおすすめです。いろいろな肉のレバーを食事に取り入れてみませんか?

