



給食室より

■ 3月のイチ推しメニューは

1日 ひな寿司

おひなまつりをお祝い
するお寿司です。
副菜は、
ほしポテトと
ブロッコリーサラダです。



13日 カレー南蛮

からだが温まるカレー
うどんにしました。
副菜は、チキン
ナゲットとレンコンの
きんぴらです。



15日 鶏の唐揚げ

年長さん最後の
給食で、大好きな
唐揚げです。



▼今年度も、いよいよ最後の月となりました。

1年を振り返ってみますと、子どもたちは少しずつ色々な
ものを食べられるようになったり、嫌いなものもがんばって
食べたりと成長が感じられます。

年長さんは、こども園で食べる給食も今月で終わりですね。

「こども園の給食美味しかった！」そんなふうに思ってもらえると
嬉しいです。

また、給食で、食べたいもの、好きなものが増えましたか？

昨年の4月から比べると、子どもたちはびっくりするほど大きくなりましたね。

一日3回の食事の内の1回の給食で、子どもたちの成長に必要な
栄養を摂れたのであれば給食の作り甲斐があります。

また、来年度も嬉しい言葉が聞けるよう「頑張ります！」ので、よろしくお願ひします。

■ 3月の食育カレンダー

13日 サンドイッチの日

313は、「1が3で挟まれている=サンドイッチ」という
ことからその日になりました。イギリスのサンドイッチ伯爵
がトランプをしながら食べたのが始まりといわれています。

20日 かつおの日

春、太平洋を黒潮に乗って北上してくるかつおを「町の魚」
に制定している和歌山県さみ町は、疑似鰯を使った
独特の漁法「ケンケン漁」で、かつおを釣り上げることで
有名です。かつおの日は、このケンケン漁の
伝承を願い、つくられた記念日です。

28日 三つ葉の日

「み(3)つ(2)ば(8)」と読めることから、三つ葉の日といわれています。三つ葉は日本原産で、古くか
ら食用とされてきた植物です。江戸時代から栽培がはじまったとされ、おひたし、
吸いもの、汁の美、和えものなど、幅広く利用されています。

30日 味噌の日

味噌は、蒸した大豆に、こうじ菌や塩を加えて、発酵させた調味料です。発酵すると栄養が増えてうま
味もアップします。味噌には米や麦から作られているものや赤みそや白みそなどがあり、それぞれ味
が違います。自分の家では何の味噌を使っているか、調べてみると面白いですね。



■ 食育クイズ(3月)

カフェオレの名前の由来は？

- a) コーヒーとミルクを混ぜた色が
オレンジ色になるから
- b) フランス語で「黒いコーヒー」と
いう意味から
- c) イタリア語で
「コーヒーと牛乳」
という意味から



正解は欄外に...

■ やってみよう！楽しい食事って！

- 楽しい盛り付けだった時
大好きな食べ物がおもしろいように料理されて彩よく盛り付け
されていたらわくわくしますね
- お腹がペコペコに空いているとき
食事の時間が待ち遠しいね、もりもり食べられるね、美味しいね
- 一緒に食べたとき
同じ場所で話をしながら、同じものを食べると楽しくて、苦手な
ものにもチャレンジできるね



■ 黒糖レーズン蒸しパンを作っちゃおう

★フライパン＆ホットケーキミックスで簡単に！隠し味の醤油が決め手

- ▼材料(7個分) ・ホットケーキミックス 150g ・黒糖 40g ・牛乳 120ml ・卵 1個
・レーズン40g ・サラダ油 大さじ1 ・醤油小さじ1(100均で紙カップとシリコンカップ8号)

▼作り方:

1. ボウルに卵、牛乳、黒糖、サラダ油を入れホイッパーでよく混ぜる。
2. つぎにホットケーキミックスと黒糖をホイッパーで混ぜ合わせます。
3. レーズンを加えます。少し残しておきます。
4. シリコンカップに紙カップをセットします。
5. 紙カップに流し入れます。
6. そこに残りのレーズンをパラパラとのせます。
7. フライパンに1cm程の水を入れて沸騰させます。
8. 火を弱め、カップをならべて蓋をして、弱中火で10分
蒸してできあがり。



答え: c) イタリア語で「コーヒーと牛乳」という意味からです。

■ 旬のたべもの

●やさしい

●新じゃがいも⇒新じゃがいもは、その年の一番はじ
めにとれたじゃがいものことをいいます。じゃがいも
は収穫の時期が春と秋の2回あり、冬に植えたもの
が春に新じゃがいもとして収穫されます。
じゃがいもは「畑のリンゴ」と呼ばれるほどビタミン
Cが豊富です。



●さかな

●鯉(かつお)⇒かつおはサバ科の海水魚で、日本近
海を一年かけて回遊します。その中でも、5月ごろの
黒潮にのって北上するかつおを「初がつお」「上りが
つお」と呼んでいます。



かつおは漢字で「勝魚」とも書き、古くから縁起のい
い魚といわれています。

●くだもの

●いちご⇒日本には明治時代に
オランダ人によって伝えられました。
冬になると店にたくさん並ぶため冬が旬だと思われ
がちですが、クリスマスケーキや年末年始行事に
多く使用されているためハウス栽培されたもので、
本来のいちごの旬は4~6月頃になります。

