

3月の給食だより

令和7年2月25日
 社会福祉法人 見真会
 明光保育園
 栄養士 田川 濱田

寒い日が続きましたが、木の芽もふくらみ春がまもなく訪れようとしています。
 春には、子どもたちは希望を抱いて小学校への入学、進級を迎えます。
 給食では、子どもたちが今を最もよく生き、生涯にわたって健康で質の高い生活を送ることができる基礎が育まれるよう、多彩なメニューを取入れて、季節の食材を使いながら、安全で栄養バランスの良い食事を手作りで昼食や3時のおやつで提供しています。
 毎日、子どもたちが元気に過ごし、たくましく成長していることをうれしく思います。
 3月のメニューでは、卒園する白組の園児に、保育園の思い出のメニューをリクエストしてもらい提供します。4つのチーム(ピカチュウ・ニャオハ・パモ・ポッチャマ)で話し合っ決めました。また、3月の世界メニューは、白組が生活発表会「世界の国を知ろう」で紹介したオーストラリア、カナダ、スペイン、中国、インドネシアの料理を提供します。

白組のリクエストメニュー

★ピカチュウチーム★
 -3月5日(水)-
塩おにぎり
 とんかつ・ふかし芋
 まぜまぜサラダ
 豆腐の味噌汁
 白桃缶

☆ニャオハチーム☆
 -3月12日(水)-
カレーライス
 唐揚げ
 ポテトサラダ
 コーンスープ
 苺・みかん缶

★ポッチャマチーム★
 -3月19日(水)-
醤油ラーメン
 唐揚げ
 ポテトサラダ
 苺・みかん缶

☆パモチーム☆
 -3月26日(水)-
サンドイッチ
 ハンバーグ・人参グラッセ
 フライドポテト
 フルーツサラダ
 コーンスープ、苺、バナナ

3月の世界メニュー



オーストラリア
 (首都:キャンベラ)

ミートパイ … スパイスの風味と濃厚な味わいが特徴
 -3月7日(金)-



カナダ
 (首都:オタワ)

サーモンチャウダー … 新鮮な魚介類と野菜の旨味が濃縮された濃厚なクリームスープ
 -3月11日(火)-



スペイン
 (首都:マドリード)

パエリア … 魚介や野菜などの具材をサフランで色付けした炊き込みご飯
 -3月17日(月)-



中華人民共和国
 (首都:北京ペキン)

八宝菜 … 肉や魚介類、野菜などを炒めてとろみをつけた料理
 -3月25日(火)-



インドネシア
 (首都:ジャカルタ)

ナシゴレン … 独特のコクと辛みが特徴の炒めご飯
ガドガドサラダ … 意味はインドネシア語で「ごちゃ混ぜ」
 -3月28日(金)- 野菜とソースを和えて食べます。

ひな祭り(桃の節句)

3月3日(月)のひな祭りには、5色の食材を使ったちらし寿司を提供します。

黒はのり、白はすし飯、黄色は卵など、青(緑)は絹さや、大葉など、赤は酒蒸しえび、焼きざけ、とまとなど色鮮やかに飾り付けます。

桃の花には、魔除けや邪気払いの力があると伝えられていて、子どもたちの無病息災を願います。

春分の日 (3月20日)

春分の日とは、昼と夜の長さがほぼ同じになる日、つまり季節の節目となる日です。

春のお彼岸には、春に咲く牡丹の花に見立てて作られた「ぼたもち(おはぎ)」を食べるのが定番です。保育園では、3月18日(火)に「ぼたもち」を食べます。