

3月給食だより

令和8年3月1日発行

別府つくし保育園

あたたかな日差しを感じる中、今年度も残りわずかとなりました。
あと一か月でこども達も卒園・進級です。4月頃にくらべ食べる量も食べられるものも
多くなり給食を通してこども達の成長を感じる1年になりました。
最後まで美味しく楽しい給食で送り出せるよう努めてまいります！

3月3日はひなまつりです！

ひなまつりでよく聞く食べ物といえば「菱餅」「ひなあられ」「桜もち」があります。これらはなぜこの時期に食べ、どのような意味が込められているのでしょうか？

菱餅……緑・白・赤の3色からなりそれぞれ健康、清浄、魔除けの意味があります。また、繁殖力の強いヒシの実のように子孫繁栄、長寿の意味を込めひし形となった説があります

ひなあられ……菱餅を砕き持ち込んだのが由来とされ1年を通して幸せであるようにという願いがこめられています

桜もち……春の訪れを楽しみ華やかな見た目から縁起物として食べられるようになりました。



3月が旬の食材たち！

3～5月に旬を迎える野菜を一般的に**春野菜**と言います。
主に、キャベツ、椎茸、水菜、ひじき、わかめ、セロリ、玉ねぎ
なばな、ニラ、あさり、パセリ、ブロッコリーなどがあります。
今月の給食にも入っているので見てみてください！



☆保育園のちらし寿司レシピ☆

～材料～（4人分）

- ・ ご飯 400g
- ☆ 穀物酢 10g
- ☆ 三温糖 4g
- ☆ 塩 1g
- ・ 椎茸 1個
- ・ きぬさや 2本
- ・ 人参 1/3本
- ・ 木綿豆腐 50g
- ・ かぼちゃ 15g
- ・ 薄口醤油 2g

～作り方～

1. 椎茸はみじん切り 絹さやは2センチの斜め切り
人参は型抜きなどで花形にして残りはみじん切り
かぼちゃは皮をとる
2. 1の材料に火を通す
3. ☆の材料を鍋に入れ火をかけ酢を軽く飛ばし冷ます。
4. 別の鍋につぶした豆腐とかぼちゃを入れて火をかけ水分をとばす
最後に薄口をいれる ※焦げやすいのでしっかり混ぜる
5. ご飯に3の調味料とみじん人参、椎茸を入れて切るように混ぜる
6. お皿にご飯を盛り上からかぼちゃ豆腐⇨花人参⇨絹さやを置いたら
7. 完成

