

給食だより

治水どんぐりの家保育園 2025.3

早いもので今年度も残り1ヶ月となり、卒園、進級の時期がやってきました。一年間を通して心も体も見違えるように成長した子ども達。生活リズムや食事バランスを整えて、それぞれの新しい4月を迎えましょう。来年度も『給食が楽しみ！』と言ってもらえるような給食作りに励んでいきたいと思ひます。今年度も給食へのご理解ありがとうございました。

3月3日はひなまつり

「桃の節句」ともいい、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ちらしずし、ひしもち、ひなあられをいただいお祝いします。それぞれ春の訪れや四季を通して健康にという願いが込められています。また雛人形には、厄災を身代わりに引き受けてもらうためとも言われています。

3月が旬の野菜・果物

3月が旬の春野菜・果物の紹介です。今は一年中いろいろな野菜が店頭で手に入りますが、その季節だからこそ栄養価に富んで、一番美味しい時期の野菜を食卓にも積極的にのるといいですね！
厳しい冬も少しづつ落ち着きはじめると、春の野菜が店頭に並び始めます。温くなる一方で寒い日も続きますので、ニラやブロッコリー、水菜など栄養価の高い野菜を食べて免疫力UPに努めましょう。
『旬の野菜を食べよう』と言いますが、その理由は野菜が最も成熟した頃合であり、味も栄養価も一番良くなる時期だからです。
おいしい旬の野菜をたくさん食べて、毎日を健康に過ごしましょう。



3月とはいえ釧路の春はまだ寒い日が多く、空気が乾燥しウイルスの活動が活発になり、飛沫感染から呼吸器系の感染症が流行しやすい時期です。乳幼児が罹りやすい6つの感染症に負けない体づくりに努めましょう。

- ・インフルエンザ
- ・ロタウイルス
- ・RS ウイルス
- ・溶連菌
- ・ノロウイルス
- ・マイコプラズマ肺炎

人気メニューです♪

チキン南蛮(タルタルソース)2 人分

食材	可食量 g
にわとり、もも肉	300
しょうゆ	大 2
砂糖(三温糖)	大 2
りんご酢	大 2
鶏卵、全卵	1 個
小麦粉、薄力粉	適量
揚げ油	適量
鶏卵、全卵	1 個
パセリ	少々
らっきょう	40

タルタル



バランスのとれた食事

- ①タルタルソースをつくる。ボウルにゆで卵をフォークで潰して、みじん切りにしたらっきょう、マヨネーズ、あればパセリを混ぜ合わせる。
- ②鶏肉は、一口大、または食べやすい大きさに切り軽く塩をしておく。
- ③ ②を小麦粉→溶き卵の順でぐらせ油で揚げていく。
- ④甘酢をつくる。しょうゆ、りんご酢、砂糖を合わせレンジで約 1 分加熱する。揚げた③に甘酢をなじませる。
- ⑤甘酢になじませた鶏肉にタルタルソースをかけて出来上がり。

