



# 3月給食だよ

令和4年 3月

東戸塚らびっと保育園

日差しがある日はすっかり暖かく春の到来を感じられるようになりました。  
園の行事、食育活動など一緒に時間を過ごし、思い出も沢山できた1年間でした。みんな、入園進級時とは見違えるほど成長が見られ、とても嬉しく思います。



女の子が病気をせず、健康に育ち、幸せに暮らせるようにとの思いが込められています。ひなまつりには、ハマグリ、ひしもち、ひなあられ、甘酒、ちらし寿司などを食べる風習があります。当園ではひなまつり当日3月3日に昼食でちらし寿司、午後間食に手作りひなあられ、甘酒にみたて、カルピスを提供する予定です。



## じゃがいも

じゃがいもはエネルギー源となる糖質を多く含んでいます。その他のビタミンCやカリウムなどの栄養素も多い野菜です。5~6月と10~2月、年2回旬があり長期保存もできるので1年中食することができる食材の一つです。これから旬を迎える新じゃがは、皮も柔らかく良く洗って皮ごと食べることができます。皮と実の間にはとても栄養があり、この時期にしか食べられません。是非ご家庭でもお試しください。

## スコップコロツケ(1人分)



じゃが芋 40g 玉ねぎ 5g 人参 5g  
しらす 8g ☆塩コショウ適量 ☆牛乳 3g  
パン粉 5g オリーブオイル 5g ソース適量  
作り方

パン粉は乾煎りしておく。(サクツとなる)

- ① じゃが芋を蒸し、火が通ったら熱いうちにつぶす。
- ② 玉ねぎ、人参をみじん切りにし、炒め、火を止め①としらすを入れて混ぜ合わせ☆を入れて味、硬さを調整する。
- ③ 耐熱皿に②を移し、その上にパン粉を振り、オリーブオイルを回しかける。
- ④ オーブン180℃で焼き目がつくまで焼く。

2月17日(木)

鬼ご飯を提供しました。髪の毛をかつお節、目・口・角をチーズで飾り付けをしました。そら組はエプロンと三角巾を付けて、自分たちで顔のパーツをトッピングし、食べました。



2月17日(木)

にじ組がフリフリポテトを作りました。給食室で1人分のフライドポテトをビニールに入れ、みんなの前で青のりを投入、担任と一緒に「おいしくな～れ」「おいしくな～れ」と袋を張り切ってフリフリしてくれました！お皿に移して食べる予定が待ちきれず袋からパクリとしていました(笑)



2月18日(金)

ゆめ組が野菜にふれる活動をしました。午前間食に提供したごぼうと昼食のきんぴらごぼうに入れる人参をさわってみました。初めは「なに？」となかなか手が出せませんでしたが保育士が触れてる所をみて、ごぼうのひげをひっぱってみたり、人参の葉の部分にさわってみたり、だんだんと慣れました。



2月21日

そら組がふりふりマカロニきな粉を作りました。きな粉・砂糖・茹でたマカロニが入った袋をみんなでふりふり☆みんなでおいしく食べました！

