



3月給食だよ

令和5年 3月

東戸塚らびっと保育園

春が訪れ、日中は暖かな日が多くなってきました。
今年度も残り1か月となりました。1年を振り返ると子どもたちとの楽しい思い出がたくさんあります。

保護者の皆様には、ご協力いただきありがとうございました。



甘酒

ひな祭りには、ひなあられと甘酒をいただく習慣がありますが、ひな祭りに甘酒を飲むのは、どんな意味があるのでしょうか。

昔は厄除け、厄払いの意味を込めて白酒を飲んでいましたが、白酒にはアルコールが入っているため、子どもでも飲める甘酒が飲まれるようになったといわれています。

3月3日のひな祭りでは、甘酒に見立てたカルピスを提供する予定です。



青のり

青のりは、海藻の一種です。

乾燥させた後に粉末にして食用にします。
疲労回復に役立つビタミンB1 や皮膚や粘膜の機能維持に役立つB2 を含みます。
また、骨や歯を構成するのに必要なカルシウム リン マグネシウムも含まれています。
磯の香りが食欲をそそる青のり是非献立に取り入れてみてください。

手作りふりかけおにぎり

米 30g かつおぶし 0.3g 青のり 1g
塩 0.1g

- ① フードプロセッサーにかつおぶし、青のりを入れ細かくする。
- ② 塩を加える。
- ③ 炊けたご飯に混ぜる。
- ④ おにぎりにする。



手軽にカルシウム補給出来ます。
お試しください

食育活動について

恵方巻作り

2月3日に、そら組が恵方巻作りをしました。節分に恵方巻を食べると、病気をしないで、元気に過ごせると伝えました。

その後、巻きすの上にきざみのり、ご飯、人参、胡瓜、チーズの順でのせ、巻きました。巻きすを使うのは、難しかったのですが、職員と一緒にいき、上手に巻くことができました。

出来た恵方巻は、今年の恵方「南南東」を向いて、お願い事を思い浮かべながら静かに食べました。



シャカシャカおふラスク

2月27日に、にじ組が午後間食のおふラスクを作りました。きな粉の入った袋におふラスクを入れて、「おいしくなーれ」と言いながら、上手にフリフリできました。出来たおふラスクは、お皿に入れて食べました。

