

3月給食だより



給食室 天野結子



3月20日は卒園式。残すところ2週間となりました。

たくさん食べて免疫力を高め、体調管理に気を付けましょう。



3月3日はおひな祭り



桃の節句とも呼ばれ、ひな人形を飾って女の子が健やかに成長できることを願います。また、春を迎えられたことを喜び、これからも元気に過ごせるように願う行事です。

お給食ではちらし寿司、おやつにひなあられを行事食として頂きました。

緑は健康、白は清浄、赤は魔除けとなっていて縁起が良くまた、見た目も華やかですね。

3月8日はおわかれ会食

クローバー組みなさんの「卒園祝い」に、おわかれ会食をします。小学校へ行ってもみんな楽しんでお給食の時間を過ごしてもらいたいと願っています。

今月のレシピ

今月の献立に取り入れた「菜の花のごま和え」です。

ほうれん草も入れると子供でも食べやすくなるので、ご家庭でもぜひ作ってみてくださいね！

【材料】4人分

- | | |
|--------|-------|
| ・なばな | 1束 |
| ・ほうれん草 | 1束 |
| ・にんじん | 1/3本 |
| ・砂糖 | 小さじ1強 |
| ・醤油 | 大さじ1強 |
| ・白ごま | 適量 |

【作り方】

- ① なばなとほうれん草をさっとゆで、
- ② 一口サイズに切る。にんじんは千切りにし茹でる。
- ③ 砂糖、醤油を加え混ぜ合わせる。
- ④ お好みの量の白ごまを和える。
- ⑤ すりごまにしても良い。

