2025年2月25日発行

3月給食だより

社会福祉法人 みどり会
みどりの森 ようこうこども園

給食室　　栄養士　福永

3月３日はひなまつり

昔はおはらいをする意味合いが強かったひな祭りですが、現代では女の子の健やかな成長を願う行事という認識がされているようです。
ひなまつりにはひなあられを食べることが多いですが、
元気で丈夫に育ってほしいという意味があります。
3色もしくは4色の明るい色合いを思い浮かべますが、これは菱餅の色に由来しています。3色には「健やかな健康を祈る」という意味が込められています。
（諸説あります）

・ピンク…魔除け　・緑…健康　・白…清浄

ひな祭りメニューはちらし寿司、チキンカツ、菜の花の胡麻和え、
ミニトマト、豆腐のお吸い物、
（おやつ）ひなあられ、りんごを提供します。

柔らかな陽ざしとともに、だんだんと暖かくなってきました。
赤ちゃんだったころから園の食事を食べてきた年長さんの姿を見ると、「大きくなったなあ」とつくづく感じます。
野菜が嫌いだった子ども達も、卒園のときには食べられるものが増えて、給食室にとっても嬉しい限りです。
他のクラスの子ども達もいろいろなものが食べられるようになってみんな元気に進級です。

～レシピ紹介～
ヤンニョムチキン

辛みがなく、
子供たちに
人気です！

〈材料〉幼児一人分

鶏モモ２０ｇカット	３切
酒、塩、にんにく	少々
ごま油	１ｇ
片栗粉	４ｇ
揚げ油	適量
ケチャップ	４ｇ
濃い口しょうゆ	２ｇ
みりん	２ｇ
砂糖	１ｇ
にんにく	0.1ｇ
いりごま	0.4ｇ

〈作り方〉
①鶏肉に酒、塩、にんにく少々とごま油で下味をつける。
②ケチャップ～いりごまをボールに混ぜておく。
③揚げ油を温め、①に片栗粉をまぶして揚げる。
④揚げた③に②を絡めたら出来上がり。

朝食しっかり食べていますか？

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。
朝ごはんを食べることで体温が上がり眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。
朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気に遊ぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう。