3月給食だより

社会福祉法人 みどり会
みどりの森
ゆめのはこども園

2026年　3月　1日
給食室　栄養士　三宝

やわらかな春の訪れを感じ、今年度も残りわずかとなりました。子どもたちはこの一年で少しずついろいろなものを食べられるようになったり、嫌いなものも頑張って食べたりと成長を感じる場面がたくさんありました。

3月はひな祭りにちなんでちらし寿司を作り、お祝いしたいと考えています。

レシピ紹介　小豆蒸しパン

≪材料≫　5個分
薄力粉　100g
さとう　15g
ベーキングパウダー2.5g
豆乳　75ml
サラダ油　10ml
ゆで小豆（加糖）缶詰20g

≪作り方≫
1、ボウルに薄力粉、砂糖をふるって入れ、ベーキングパウダーを加えて混ぜる。
2、豆乳を加え混ぜ、次にサラダ油を加え混ぜる。
3、ゆで小豆を混ぜる。
4、アルミカップに生地を6分目くらい入れ、蒸し器で10分ほど蒸す。

おすすめポイント！！！

蒸し器がない時はフライパンで代用できます。
フライパンにクッキングシートをしいて、その上に生地を入れたアルミカップを並べ、シートの下に水100mlくらいを注ぎ入れます。フタをして10～15分火にかければ出来上がりです。
小麦や豆乳アレルギーの子には、米粉や水に変えても、おいしくできます！

【ひな祭り】

ひな祭りは、女の子の健やかな成長を願う日本の伝統行事で、ひな人形を飾りちらし寿司やひなあられなどを楽しむ習慣があります。
ひな祭りの起源は、古代中国の「上巳の節句」にさかのぼります。この節句では邪気を払うため水辺で身を清める行事が行われていました。日本に伝わると、流し雛という風習が生まれ、子どもたちの厄を人形に移して川に流すことで厄払いを行うようになりました。

ひなあられの由来
ひなあられには、赤・緑・白の3色のものと、赤・緑・白・黄の4色のものがあり、それぞれの色には意味が込められています。赤は血や命など、生命のエネルギーを意味し、緑は木々の芽吹き、自然の生命力やエネルギーをイメージしており、白は雪の大地のパワフルなエネルギーを表しています。4色のひなあられは、それぞれ「春・夏・秋・冬」を表し、四季のエネルギーを取り込んで、1年を通じて健康と幸せを願うという意味合いがあります。

3月３日ちらし寿司、ひなあられを提供します。

COOKING

年長さんはバレンタインの前日に、ココアクッキーの型抜きを行いました。とても上手にでき、みんなおいしいと完食していました。

年長のみなさん、ご卒園おめでとうございます。小学校に行っても栄養たっぷりの美味しい給食を食べて元気いっぱいに過ごしてね♪