

きゅうしょくだより



もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になります。早いもので、今年度も最後の月となりました。こども達は、一年間様々な行事や活動を通して、心も体も大きくなり、たくさんの思い出を作ったことでしょう。給食を食べる量も増え、こども達の健やかな成長をとてもうれしく思います。年長さんは、残り少ない保育園の給食を、おともだちや担任の先生と楽しんでください♪



○ やさいたっぷり！「あさごはんスイッチオン」【レシピ紹介】

毎月給食だよりで簡単に出来る野菜を使った朝食メニューを紹介しています。

朝ごはんをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

ハクミンのあったかスープ

(1人分 132キロカロリー 塩分0.7g)

材料	4人分	作り方
人参	1/2 本	① 人参はいちょう切り、玉ねぎは1cm幅のくし形に切り、しめじは石づきを取りほぐしておく。白菜はざく切りにし、ベーコンは1cm幅に切る。 ② 水を入れた鍋に、人参、玉ねぎを入れ煮る。 ③ 人参、玉ねぎがやわらかくなったら、しめじ、ミックスビーンズ、白菜とコンソメを入れる。 ④ 具が煮えたら、ベーコンとおろし生姜を入れ、最後にごま油をまわし入れて、出来上がり。
玉ねぎ	1/2 個	
しめじ	1/2 パック	
ミックスビーンズ	1 缶	
白菜	1~2 枚	
水	600ml	
コンソメ	1 個	
ベーコン	3 枚	
おろし生姜	お好みの量	
ごま油	少々	



まだまだ寒い朝に、からだを温めるはたらきのある生姜でぽかぽか♪朝ごはんにぴったりの具たくさんスープです。季節の変わり目に風邪の予防も期待できます♪



ご卒園おめでとうございます。
3月22日 卒園お祝い献立

献立

- ☆ごはん
- ☆鶏の唐揚げ
- ☆ほうれん草の甘酢和え
- ☆麩の味噌汁

牛久市のホームページに
公立保育園の給食を紹介しています
毎月の給食献立表、給食だよりの他にも、
給食室の様子を公開しています。
ぜひ、のぞいてみてください👀

牛久市ホームページ内
『公立保育園の給食』で検索🔍

○ いちねんかんのきゅうしょくをふりかえってみよう！



できたところに
まる
○をかこう！

<p>てあらいはじょうずに できたかな</p>	<p>「いただきます」 「ごちそうさま」は いえたかな</p>	<p>よいしせいで たべることができたかな</p>
<p>にがてなものも ちょうせんできたかな</p>	<p>のこさずたべることが できたかな</p>	<p>おさらを かたづけられたかな</p>

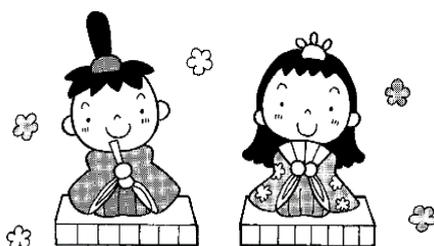
できるようになったことやこれからがんばりたいことをおうちのひととおはなししましょう。



○ 3月の食にまつわる行事

3月3日は、「桃の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ひなあられ、ちらし寿司などがあります。

保育園では、3月1日(金)の給食に、ちらし寿司と3時のおやつに、ひなあられが出ます。



～ ひなあられの色にも意味がある？ ～

ひなあられは、カラフルな色合いで見ただけでも楽しませてくれますね。ひなあられの色は「桃・緑・黄・白の4色」で「春夏秋冬」を表しています。これは1年を通して幸せでいられますよということの意味がこめられています。