

寒さ厳しい中にも、暖かな陽差しから春の訪れを感じます。3月は、卒園を迎えるきりん組が、意見を出し合い栄養のバランスを考えながら決めたリクエストメニューと、お気に入りだった料理をたくさん取り入れた特別な料理が献立に並びます。進級、卒園を経て、新年度を迎える準備をする時期ですので、食環境からも体調の管理を行い、毎日を元気に過ごして参りましょう。

金柑の収穫＊大地の恵みとのふれあい

2月3日、ひよこ組、うさぎ組、ぺんぎん組に手伝ってもらい、たわわに実った金柑の実を収穫しました。自然の恵みをいただき、今回は金柑ケーキをつくりまします。子どもたちは大きなボウルを抱えて金柑を受け取りながら、「こっちにもあるよ!」と教えてくれたり、枝についた実をもいでくれました。ぺんぎん組の「このままたべてみたい!」という願いを受けて、もぎたての金柑を小さく切って食べてみることにしました。皮ごと食べられることに少し戸惑ったお子さんも、かじってみると柑橘のみずみずしさと香りが口いっぱい広がったようで「おいしい〜!」と目を輝かせていました。金柑はその日のうちにジャムにして、次の日のケーキづくりに備えます。4日のおやつの金柑ケーキは、大地の恵みに感謝して、みんなで美味しくいただきました。これからも、心と体を豊かに動かし楽しい体験ができる取り組みを考えていきたいです。



菜の花～春を感じよう～

3日の、ひな祭りの献立に使用する「菜の花」について紹介します。菜の花は、爽やかな色合いと温かみのある春らしい雰囲気をしていることから、ひな祭り料理に使われることが多いです。春野菜の中でも、ビタミン、ミネラル類、食物繊維が豊富な野菜で、ビタミンCはほうれん草の4倍もあると言われています。また、皮膚に潤いを与え、風邪の予防やお腹の調子もよくする効果があります。少しほろ苦さを感じる春の味覚を、ご家庭でも是非お試しください。

3月11日 きりん組からの プレゼントメニュー「カルピスゼリー」

季節問わず、子どもたちに人気の献立を今回はきりん組が、お気に入りのつぶつぶのみかんの果肉を合わせてつくり、みんなに振舞ってくれます。

きりん組 リクエストメニュー



14日

- ・チャーハン
- ・から揚げ
- ・ポテトサラダ
- ・スープ

28日

- ・ビビンバ丼
- ・春雨サラダ
- ・玉子スープ



お誕生日会食

3月19日(水)

★メニュー★

- ・人参ロール
- ・マッシュポテトグラタン
- ・トマトのマリネ
- ・コーンスープ



＊今月の果物は「いちご」です。

3月の郷土料理

さんが焼き ～千葉県～

千葉県の房総半島近くの海ではアジ・イワシ・サンマなどの魚がたくさんとれます。漁師たちはとれた魚を船の上で味噌と一緒に細かくたたき、「なめろう」という料理を作りました。漁師は山へ仕事に行くときには、アワビの殻に余った「なめろう」を入れて持っていき、山小屋で蒸したり焼いて食べていました。山の家で食べた料理ということで、この料理を「山家(さんが)焼き」と呼ぶようになりました。

園では魚の他に鶏ひき肉を加え、食べやすく提供します。

