

今月の

えほんきゅうしょく

しぐまちゃんのほとけき

おかわりまけれ



おやつ時間に
給食の先生が目の前で
焼きました！

おやつの前に絵本を読みました☆



保護者からの紹介レシピ

～スパゲッティサラダ～



材料(4人分)

スパゲッティ	100g	マヨネーズ	大さじ4	} A
ゆで塩	少々	砂糖	小さじ1	
ロースハム	6枚	塩	少々	
きゅうり	1/2本			
人参	1/2本			

作り方

- ①スパゲッティを4等分に折ります。
- ②ハム、にんじん、きゅうりを千切りにします。
- ③鍋に湯を沸かし塩を入れます。スパゲッティをいれ袋の表記より2分長めにゆでます。ザルにあげ流水で洗います。ボウルにAを入れ、かき混ぜすべての食材を入れ和えたら完成です。



ひなまつり



3月3日は女の子の健やかな成長を願う「ひなまつり」。保育園では1日にお祝いとしてちらし寿司を提供します。「すし」は漢字で書くと「寿司」この漢字には「寿(ことぶき)」「司(つかさどる)」の意味で、縁起がいいものでお祝いの席で食べるものという意味を持ちます。

ちらし寿司は使われている具材に意味があり、**エビ**：腰が曲がるまで長生きしますように

れんこん：将来の見通しがよい **豆**：健康で、まめに働き、まめに生きる を表しています。

菜の花を食べて春を感じましょう 菜の花は春に出回る食材のひとつです。

つぼみが閉じていて葉が緑色のものがおすすめです。ビタミン類や食物繊維が豊富なので、

風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さがおいしく感じますが

子どもは苦みを感じやすく食べにくい場合があります。下処理として塩と料理酒で茹で、マヨネーズで和えたり、お肉と炒めたりすると食べやすくなります。

