



平成30年3月  
すくすくどろんこの会  
管理栄養士：矢部まり子

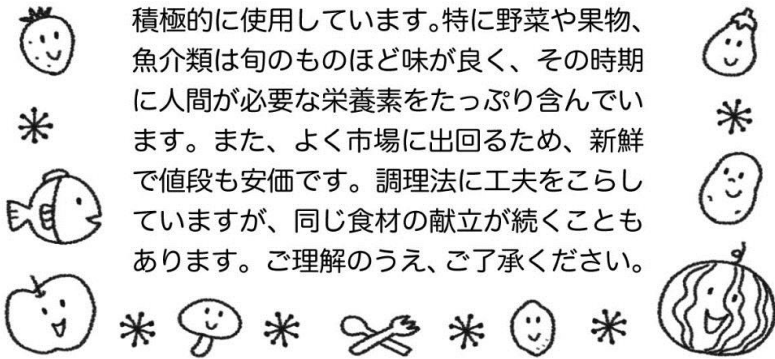


3月は卒園式があります。  
苦手な食べ物があった子どもたちも、  
卒園の時には食べられるものが増え、  
残食がほとんどない日を見ると、子どもたちの成長  
感じずにはられません。  
年長さんにとっては、保育園最後の1ヶ月。  
今月もこどもたちが笑顔いっぱい  
喜んでもらえる給食の提供をめざし頑張ります！！



### 旬の食材を大切にします

よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間が必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。



### ハマグリのお吸い物

ひなまつりに食べる「ハマグリのお吸い物」。ハマグリは2枚で一对となっており、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。昔、女の子がお嫁に行くときにはハマグリのようにいつまでも夫婦仲良くという意味合いで、花嫁道具のひとつとして持たせていました。女の子の幸せを願って食べるようになったハマグリ。ハマグリはアサリやシジミよりもうまみ成分が多いので、塩や薄口しょうゆだけを使ったお吸い物にすると、味が生きてきます。



保育園の定番サラダ

### ブロッコリーとツナのチーズサラダ

#### 【材料】

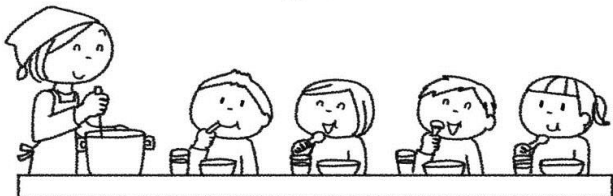
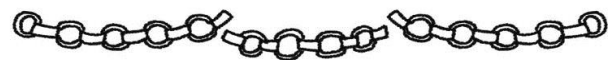
ブロッコリー	35g
ツナ	5g
プロセスチーズ	5g
好きなドレッシング	3~5g

#### 【作り方】

- ①ブロッコリーは小さめに切って、茹で、冷ます
- ②ツナ缶は汁けをきっておく
- ③チーズは小さめのサイコロにカット
- ④ ①②③をお好きなドレッシングで和える

#### 【ポイント】

- \* ツナはハムや鶏ささみにかえてもおいしいです！
- \* ドレッシングは酸化が早いため、手作りするか、小さいサイズを買いましょう



### 今月の行事食

- 2日・・・ひなまつり
- 14日・・・ランチビュッフェ
- 30日・・・おやつビュッフェ

ご家庭でも話題にしていただけたら嬉しいです。

