



令和5年3月1日
井堀保育園

三寒四温な日が続き、体調を崩しやすい時です。
病気にかかりにくくする為に、しっかりと食事をして体温を上げていきましょう。新年度に向けて、早寝早起きや朝食を食べる等の目標を立ててみてはいかがでしょうか

♪リクエスト給食を行います♪

3月14日火曜日に「お別れパーティー」があります。
この日のメニューは、さくら組が今までの給食の中で思い出に残っているもの、また食べたいと思うものから選びました。



お友達や先生と一緒に、楽しい時間を過ごして欲しいと思います。

◆◆ひな祭りの行事食◆◆

- ◆ ひなあられ・・・色は四季を表しており、年間を通して幸せでいられるように。
- ◆ ちらし寿司・・・ひな祭りのいわれはなく、食材に縁起の良い意味があります。
- ◆ 蛤の潮汁・・・ひな祭りの時季に旬を迎え、カルシウムやうまみが豊富です。

※保育園では、3月の誕生日会で「鮭ちらし」を食べます。

おやつに、甘酒の代わりに「カルピス」と「ひなあられ」を食べます。



おすすめ食材(鶏レバー)

鶏レバーは下処理が大変だったり、味が苦手な子がいたりしますが、牛や豚のレバーに比べて、ビタミンAが最も多く含まれています。他にも鉄分や亜鉛も豊富に含まれていて、子どもに必要な栄養が採れる食材です。

保育園では、一度茹でてから、下味をつけたり、ミキサーでペーストにしたりして調理します。そして、臭みを消すために生姜と加熱したり、ピーナッツと混ぜたりして味や食感を変えています。

給食で一番人気は、「レバーボール」ですが、今月は2番人気の「レバーとピーナッツの野菜炒め」で食べます。