



ひむろこだま保育園 2021.3.1

暖くなったり寒くなったり「三寒四温」を過ぎて春がやってきます。梅の花も咲き始めぼかぼか陽気の日もおおくなりますね。給食の食材も体を温める冬野菜から、春キャベツや新玉ねぎなど柔らかい春野菜が目立つようになってきます。



**誕生会の献立**

- \* **ひな祭りの行事食です**
- \* ケーキちらし寿司
- \* 唐揚げ（チューリップ）
- \* ポテトサラダ
- \* ブロッコリー
- \* 菜の花と湯葉のすまし汁
- \* **おやつ**
- \* いちごと白玉の和風パフェ

**びわ組リクエストおやつランキング**

- ・ 今月はびわ組の、人気のおやつを取り入れます。たくさんのおやつの中から、一人5つの好きなおやつを選びました。今年は甘いものが人気でした。献立表には☆印があります。
- 1.アイスボックスクッキー
- 2.ヨーグルトパン
- 3.ドーナツ
- 4.ちんすこう
- 5.ゆかりおにぎり
- 6.フライドポテト・マカロニきなこ



**今月の旬の食材 いちご**

☆いちごはビタミンCがたっぷり！

・寒い季節のビタミン補給、水分たっぷりなので、暖房などで乾燥してしまったときにもおすすめです。

☆保存方法

・いちごは水気を嫌うので洗わずヘタをつけたまま、いちご同士が重ならないように密閉ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存。1～2日で食べきるのがおすすめです

☆選びかた

・全体がきれいに色づき、ツヤがあるものでヘタがみずみずしく、緑色のものを選んでみてください

☆いちごの種類いろいろ☆

- ・あまおう・・・「あかい・まるい・おおきい・うまい」の頭文字から命名。甘くて濃くジューシーないちご。
- ・ゆめのか・・・愛知生まれの大粒で鮮やかな赤色のいちご。程よい酸味、果肉は少し固めなので傷みにくい。
- ・さがほのか・・・果皮は鮮やかな濃紅色でつややか。甘味があり酸味は弱め。
- ・ゆうべに・・・2015年に誕生した熊本のオリジナルいちご。香り高く、甘くてジューシー。
- ・淡雪・・・うっすら桜色のいちご。甘味が強く酸味はほとんどない。

