



暖か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。梅の花も咲き始めぽかぽ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

給食

- ・いなり寿司
- ・鶏肉の照り焼き
- ・白菜と菜の花のお浸し
- ・手鞠麩のすまし汁

おやつ

- ・いちごのフルーツサンド

今年度の給食室の取り組み、「ご当地おにぎり」では、日本全国の郷土料理も取り入れ、子どもたちが食べやすいだろうと思われる献立を取り入れてきました。また、装飾も保育士や子ども達と一緒に取り組めたこと、民舞を紹介できたことも楽しい思い出となりました。

好評だった献立は次年度以降も、給食に取り入れていきます。

来年度も、子ども達と楽しめる食育活動に取り組んでいきたいと思います。

今月の旬の食材 いちご

☆いちごはビタミンCがたっぷり！風邪予防にも！

- ・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

☆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。
- ・淡雪・・・うっすら桜色で甘味が強く酸味はほとんどない。



いなり寿司の話

いなり寿司は江戸時代から食べられたと言われており「俵型」と「三角形」があります。東日本の主流は「俵型」で米俵に見立てて生まれた形。対して西日本では「三角形」が主流でキツネの耳に見立てたものです。また、沖縄県のいなり寿司は、油揚げに味付けがされていないそうです。

保育園の給食では関西なので三角いなりを提供します。

いなり寿司は、油揚げと酢飯だけのシンプルなもの、酢飯の中に具材が入っているもの、おこわで作られたものなどバリエーション豊かなので、食べ比べてみるのもいいですね。