



3月

令和6年3月1日

かすみ台第一保育園

1年も終わりに近づいてきました。昨年の4月に比べ、子供たちはたくましさや頼もしさが備わってきたように感じます。

3月とはいえ、暖かい日もあれば寒い日もあり、体調を崩しやすくなります。旬の野菜から栄養を取り入れて、元気に4月を迎えましょう。



**1年間の食事を振り返りましょう**

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？

春は菜の花、夏はなすやピーマン、秋はくりにさんま、さつまいも、冬は白菜・大根。

園で収穫したものもあります。旬の味を知ることで、食材が持つおいしさを伝えていけたらと思います。ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

**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枚で一對となっており、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。

ぞう組さんの園での生活も、残すところあと1ヶ月です。そこで「もう1度食べたい給食」をぞう組さんに聞いてみました。以下がその結果です。今月は、ぞう組さんのリクエストメニューを主に給食を提供します。少しでも多くのリクエストに応えられるように予定しています。

**主食**

- 1位 カレーライス
- 2位 わかめご飯
- 3位 白ご飯

**主菜**

- 1位 鶏の唐揚げ
- 2位 ハンバーグ・焼き鮭  
鶏スティック煮つけ
- 3位 鶏肉の甘辛煮・麻婆豆腐

**スープ**

- 1位 コーンスープ
- 2位 すまし汁
- 3位 中華コーンスープ

**サラダ**

- 1位 華風きゅうり
- 2位 スパゲティサラダ
- 3位 マカロニサラダ  
マカロニケチャップ和え

**おやつ**

- 1位 プリン・アラモード
- 2位 ドーナツ
- 3位 クッキーケーキ  
ロールケーキ

**パン**

- 1位 牛乳パン
- 2位 クロワッサン
- 3位 コッパパン