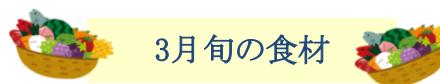




2023・2・28 発行
仁田マーガレット保育園
栄養士 石川萌

3月になり、寒さの中にも春の気配を感じる頃となりました。たいよう組の皆さん、いよいよ卒園の月ですね。他の学年の皆さんには新しい学年へ進級です。たいよう組の皆さんとの別れは寂しいですが、その思い出に残るよう、残りわずかな給食の時間を過ごしてもらいたいと思っています。3月16日にたいよう組が希望した献立を作ります。楽しみにしていてください。



3月旬の食材

魚介類	野菜		果物
さわら	しらす	ブロッコリー カリフラワー	キウイフルーツ
わかさぎ	たい	キャベツ しいたけ	オレンジ あまなつ
あさり	はまぐり	菜の花 にら	デコポン マンゴー
など…		たまねぎ など…	など…



2月の食育



2月の食育はつき組にしいたけの石ずき取りとしめじをほぐしてもらいました。

興味津々でしいたけの石ずきはすぐに取ってくれました。しめじを1本ずつほぐすのはとても上手にできていましたね。みんなが手伝ってくれたしいたけ、しめじは翌日のスープとおかずに使用しました。

3月3日 ひな祭り献立



散らし寿司

すまし汁

ほうれん草のお浸し

花形豆腐ハンバーグ いちご

大豆とじやこの揚げ煮



材料

大豆(水煮)	200g
片栗粉	大さじ2
ちりめんじやこ	30g
油	適量
しょうゆ	大さじ1
さとう	大さじ1
みりん	大さじ1

作り方

- ①大豆を水でよく洗い、水気を切ったら
片栗粉をまぶす。
- ②180℃の油で①とちりめんじやこを
きつね色になるまで揚げる。
- ③鍋にしょうゆ、砂糖、みりんを入れ泡が
出るまで加熱する。
- ④揚げた大豆とちりめんじやこを③に
からませて完成！

地産地消とは？



地産地消とは…

「その地域で生産したものをその地域で消費すること」という意味です。

地産地消の良いところ

- ①旬の食材が食べられる ②作った人の顔が見える ③安くて新鮮 ④近くで手に入る(近い場所で作っているのでお金がかからない)



函南町の名産品は
牛乳(丹那) いちご(肥田・塙本)
スイカ(平井・大竹)などです。

いちごは今が旬ですので地元の食材を食べてみてはいかがでしょうか？