

# 3月 給食だより

2024・2・29 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。その他の学年の皆さんは新しいたいよう組の皆さんとの別れは寂しいですが、その分思い出に残るよう、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22日にたいよう組が希望した献立を作ります。楽しみにしてください。

## 3月旬の食材

魚介類		野菜		果物
さわら	たい	キャベツ	春菊	キウイフルーツ
はまぐり	あさり	ブロッコリー	カリフラワー	あまなつ
しらす	かき	しいたけ	かぶ	オレンジ
わかさぎ		ゆりね	にら	デコポン
など...		みずな	など	など...

### かみなり汁

かみなり汁とは、郷土料理の一つで水気を切った豆腐を油で炒める時、バリバリと雷のような音がすることからその名が付けました。

材料  
大根 1/4本  
にんじん 1/3本  
ごぼう 1/3本  
木綿豆腐 1丁  
かつおだし汁 800cc  
しょうゆ 大さじ1と1/2  
塩 適量  
ごま油 適量

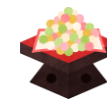
#### 作り方

- ①大根とにんじんはいちょう切り、ごぼうは半月切り、木綿豆腐は水切りして食べやすい大きさにカットします。
- ②鍋にごま油を入れ、木綿豆腐を炒める。(油ハネに注意してください)
- ③②に大根、にんじん、ごぼうを入れる。柔らかくなったら、しょうゆ、塩を入れて完成。

### ひなあられの色ってどんな意味があるの？

3月3日のひな祭りに食べるひなあられは、食べると1年の通じて健やかな成長を祈るために色がついています。

3色のひなあられ  
赤(ピンク)・白・緑



赤(ピンク) 生命のイメージ  
白 雪のイメージ  
緑 芽吹いている木々の新芽のイメージ

4色のひなあられ(四季)  
赤(ピンク)・緑・黄色・白



赤(ピンク) 桜をイメージで春  
緑 新緑のイメージの夏  
黄色 紅葉をイメージの秋  
白 雪のイメージの冬

### 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安くて新鮮 ③作った人の顔が見れる 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)



#### ※静岡県の名産品

温州みかん いちご メロン じゃがいも チンゲンサイ  
お茶 わさび 牛肉 など.....



函南町の名産品は  
牛乳(丹那) いちご(肥田・塚本)  
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？