

ぱくぱく だより

2023年
3月号



日に日に寒さが和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。今年度も早いものであとひと月です。

4月に比べて食べる量も増え、苦手な献立にもチャレンジしようとする子どもたちの姿勢に成長を感じます。この1年の給食の時間を通じて、食べることの大切さや楽しさ、食事のマナーなどを学び、食事への感謝の心を育んできました。給食室では子どもたちの笑顔をたくさん見たいと思い、毎日の給食を作っています。4月からまたひとつお兄さん、お姉さんになる子どもたちの健やかな成長につながるよう、今月も思い出に残るおいしい給食をお届けします。

給食室から

寒さが少しずつ和らぐ中で、進級・卒園までもう少しとなりまし
たね。食を通して、子供たちの成長を保護者の方とともに見守る
ことができたことを心より感謝申し上げます。

3月の行事食はちらし寿司を提供します。

今年度も残り僅かとなりますが、どうぞよろしくお願い致します。



今月の 二十四節気

啓蟄 (けいちつ) 3月6日頃

大地が暖まり、冬眠していた虫が春の訪れを感じ、穴から出てくる頃。陽射しが徐々に暖かくなってきます。

☆二十四節気とは☆
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

春分 (しゅんぶん) 3月21日頃

昼と夜の長さがほとんど同じになり、夏至に向けて昼が段々と長くなります。桜の開花情報を耳にするのもこの頃です。



《毎月19日は食育の日です》

朝食のパワー！

朝食は1日の活力であり、昼食までの時間を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。そんな朝食が持つ、4つのパワーを紹介します。

①頭（脳）が動きだす！

脳は睡眠中も活動しているため、朝はエネルギー不足の状態です。朝食を食べることで脳のエネルギー補給になります。

②体を温める！

朝食を食べて体温が上がると、1日活動するための準備が整います。

③体を強くする！

丈夫な骨や筋肉のために不可欠なたんぱく質は寝ている間に消費されています。朝食のたんぱく質は強い体づくりにつながります。

④排便リズムが整う！

胃腸の動きが活発になり、排便リズムがつくられます。

忙しい朝は、豆腐や納豆などそのまま食べられる食材や、夕食の残りなど、作り置きおかずを用意しておくとう便利です。朝食をしっかり食べて、元気に新年度を迎える体づくりをしていきましょう。

ちらし寿司

《約4人分》

・米	2合半	B	・砂糖	小さじ4
・水	適量		・みりん	小さじ1
A	・穀物酢	大さじ2と2/3	・酒	小さじ1
	・砂糖	大さじ2	・しょうゆ	小さじ2
・塩	ひとつまみ	・水	60cc	
・干しいたけ	4g	・卵	2個	
・油揚げ	30g	・砂糖	小さじ1	
・人参	1/3本	・油	小さじ2	
		・絹さや	20g	
		・刻みのり	1g	

《作り方》

- ①米は研いで、水に30分以上浸水してから炊きます。
- ②Aを混ぜ合わせてすし酢をつくり、炊きあがったご飯にしゃもじで混ぜます。
- ③②のすし酢が馴染んだら、団扇であおいで水気を飛ばし、冷めます。
- ④絹さやは茹でてざるにあげ、斜めにスライスします。
- ⑤干しいたけは水でもどしてスライスし、油揚げは細切り、人参は短冊切りにします。
- ⑥Bを合わせて沸かし、⑤の具材を煮ます。
- ⑦卵を溶きほぐし、砂糖を混ぜ合わせます。フライパンに油をひいて薄焼き卵にし、細く切って錦糸玉子をつくります。
- ⑧酢飯に⑥の具材を混ぜ合わせてお皿に盛り付けたら、錦糸玉子、絹さや、刻みのりを散らし完成です。

◎二次元コードを読み取ると
参考動画を見ることができます。

