



藍咲学園

給食だより



春の暖かい日差しが、園庭の花や虫たちに力を与えて元気してくれます。子どもたちの遊ぶ姿も軽やかに感じられるようになりました。しかし、この時期は花粉症も出てきます。食べ物からは乳酸菌・ビタミンD・食物繊維を積極的に取り入れ予防しましょう!!

ひな祭り



「ひな祭り」は女の子の成長を願う行事で、ももの花が咲くころに行われるので「桃の節句」とも呼ばれています。ひな人形は、子どもたちの身代わりになって病気や事故から守ってくれるといわれています。ひな祭りは平安時代から続く伝統行事です。大切に受け継いでいきたいですね。



菜の花を食べて春を感じよう



菜の花は春に出回る食材のひとつで、園でも春に登場します。菜の花はビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌で食べにくいかもしれません。マヨネーズで和えたり、ツナを加えたり、お肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛らしい菜の花、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。

リクエストメニュー!

3月の藍愛ランチは5歳児さんに、今までに食べた給食の中で思い出に残った大好きなメニューをリクエストしてもらいました。

給食のリクエストはカレーライス、オムライス、鶏のから揚げ、塩焼きそば、魚料理が選ばれました。おやつのリクエストはフライドポテト、メロンパン、クリームパン、パンケーキが選ばれました。おやつフェスティバルのポップコーン、わたがしもリクエストにランキング。みんなで食べた楽しい給食が思い出として心に残りますように。

楽しみにしててくださいね!



ひなまつり行事食

春色3色ずし

☆ ひしもちの緑色・桃色・白色の3色を重ねたお寿司

千ゲン菜とコーンのスープ

☆ 季節の千ゲン菜とコーンと人参で春の色合いのスープ

チーズベーコンコロッケ

☆ 色とりどりの具材とチーズの風味を効かせたコロッケ

菜の花のお浸し

☆ 季節の菜の花をコーンとツナを入れて食べやすくしたお浸し

おやつ

春色蒸しケーキ

☆ 抹茶味の緑色といちご味の桃色のケーキと可愛い桃の花のクッキー

