

給食だより

今年度も終わりに近づきました。子どもたちにとっては毎日が成長の日々。
1年前と比べるとたくさん食べられるようになって、ビックリするくらい
大きく☆たくましく☆なっています。

私たちもたくさんのおいしい！をもらって、より楽しいお食事を作りますよ！
3月は「桃の節句」がありますね。ひな人形を飾って、子どもたちの無病息災を祈る行事です。
1日にはひな祭りの行事食を予定しています。
彩り豊かで春を感じるような見て食べて楽しい献立ですのでお楽しみに☆



うちなーむん（沖縄の旬）

沖縄には他の土地にはない珍しい食べ物がたくさんあります。住む土地の季節の物を食べると体も喜びます。



島ラッキョウ

沖縄で生産されるラッキョウ。本土で栽培されるラッキョウに比べて小ぶりで香りがきつい。塩漬けや甘酢漬け、生食や天ぷらなどにも向く。らっきょうには抗血栓、疲労回復、胃腸の機能を高めるなどの効果もあると言われています。

ハンダマ

旬は春～初夏。表面は濃い緑色で、裏側は鮮やかな紫色。ビタミンAが豊富で、沖縄では古くから「血の葉」といわれ、目によいとされる。和名は水前寺菜。



ひなあられの由来

「ひなあられ」は元々「雛の国見せ」という、貴族階級の娘達が雛人形を川辺や野原に持ち出し、春の景色を見せてあげるといった風習の際に食べるものとして生まれました。
「ひな祭り」にひなあられを食べようになったのは、「ひなあられ」には娘の健康を祈願するという意味が込められているからです。
ひなあられは四季を意味する「桃・緑・黄・白」の4色で構成されていて、「一年を通して娘の幸せを祈る」という意味もあります。



♪ハッピーとレシビ♪ 島ラッキョウを食べてみよう！

島ラッキョウ食べてみたいけど調理法が分からないから、、という方いませんか？
旬の時期なら生でディップを付けて食べたり(子どもには加熱がおすすめ)
チャンプルーにしたり普段の野菜と同じように使えますのでお試しくださいね☆
※下ごしらえ 青い葉の部分と根っこをカット。水にさらし薄皮を剥く。



- 生で味噌などのディップをつけてポリポリ。(こどもより大人向き)
 - カットした量の3パーセントの塩で漬け1日置いた後は
 - ①かつお節と醤油を垂らせばシャキシャキおつまみに
 - ②豚肉と豆腐と炒めてチャンプルーに
 - ③豚肉を巻いてごま油で焼けばメインのおかず。(豚肉との相性Good)
 - ④ピクルスの代わりに卵とマヨネーズと合わせてタルタルソースに
- ※はじめは玉葱と一緒に少し入れて味に慣らしていくとスムーズです。



《新年度にむけてのお願い》
園では沖縄ならではの食材を使った給食を取り入れています。
初めての食材はメニューにあっても食べさせてあげられないので、うちなーむんコーナーの食材や旬の島野菜をおうちでも取り入れてほしいです。ご協力お願い致します。



1年間ありがとう！

幼稚園や小学校に入学するお友達、進級するお友達も、新しい生活が待っていますね。園のうた保育園の給食をたくさん食べてくれて給食の先生たちはとてもうれしかったです。また新しい学校やクラスでも、もりもり食べて、もーっと大きく成長してくださいね！

