



げんきっ子だより

令和 7年 3月



花もほころび始め、春の訪れを感じるようになりました。暖かい日もあれば寒い日もあり、体調をくずしやすくなります。旬の野菜から栄養を取り入れて、元気に4月を迎えましょう。



ナノハナを食べて 春を感じよう

ナノハナは春に出回る食材のひとつで、園でも春に登場します。ナノハナ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ようなので、マヨネーズで和えたり、肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛いナノハナ、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。



お知らせ

3月11日（火）はお弁当の日です。
ご家庭から持参をお願いします。

おすすめ



切り干し大根とツナのごはん

保育園で人気の給食レシピです。
ご家庭でもお子さまと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。
保育園では3月17日(月)に提供します。

◆材料（大人2人分、子ども2人分）

- ・ごはん…4人分
- ・切り干し大根(乾燥)…20g程度
- ・ツナ油漬…40g
- ・ホールコーン…50g（大さじ3程度）
- ・だし汁…1カップ(200ml)
- ・砂糖…小さじ2
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・塩…適宜

◆作り方

切り干し大根は2、3回水洗いしてたっぷりの水に15分浸す。

- ① 戻した切り干し大根は食べやすい長さにカットする。
- ② 鍋にだし汁と材料を入れて切り干し大根に火が通るまで煮る。
- ③ 調味料を入れて味を調え、切り干し大根に味が染みるまで更に煮る。
- ④ ご飯に汁を切った③を混ぜる。味と水分量をみて残った汁もあわせる。

※人参など入ると彩りが良くなります！



今が旬の食材

アスパラガス かぶ キャベツ
玉ねぎ ナノハナ ブロッコリー
オレンジ など

リクエスト給食を行います

年長さんからのリクエストを受けて、2月と3月献立に取り入れています。

- ・ハヤシライス 2月実施
- ・ポリポリビビンバ 2月実施
- ・からあげ(竜田揚げ)とブロッコリーのマヨドレかけ 4日
- ・カレーとチキンカツ (チキンカツカレー) 6日
- ・ハンバーガー・ポテト 12日
- ・ラーメン 13日
- ・チャーハンとぎょうざ 18日
- ・お子さまランチ(チキンナゲット) 19日

