

3月給食だより



1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



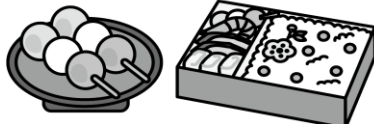
もうすぐ春休み！



新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

春の行事と行事食

3月3日	3月20日ごろ	桜開花のころ
◆ひなまつり◆	◆春分の日（春のお彼岸）◆	◆お花見◆
		
はまぐりの潮汁 ひしもち	ぼたもち	花見団子 行楽弁当



給食レシピ

ぱくぱくひじき

【材料】(作りやすい分量)

- ・ひじき10g
- ・しそふりかけ(ゆかり)....3g
- ・ちりめん15g
- ・砂糖3g
- ・こいくちしょうゆ8g
- ・料理酒5g
- ・いりごま5g
- ・ごま油3g

【作り方】

- ① ひじきを水で戻す。
- ② ちりめんはさっと熱湯をかける。
- ③ ごま油でちりめん、酒をよく炒める。
- ④ ひじきを入れてひたひたの水(分量外)を入れ、ひじきがやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 砂糖、しょうゆを入れ、水分がなくなるまで煮詰める。
- ⑥ ゆかりとごまを入れる。

ごはんがすすむ、鉄やカルシウムなどのミネラルたっぷりの
しっとりとしたふりかけです♪

