

# 給食だより3月

給食室にも暖かな陽が差しこむようになり、少しずつ春を感じられるようになりました。

4月に比べて子ども達の背もぐんと伸び、以前はぴょんぴょんと跳ねながら、ランチルームから給食室をのぞいていたお友だちが、最近では少し背伸びをするだけで給食室にいる私たちとお話できるようになりました。



さて、3月に入りましたが、まだ寒い日もあり、体調を崩しやすくなります。旬の食べ物から栄養をしっかり摂り、元気に4月を迎えましょう。



3月が旬の代表的な魚は、タイ、サワラ、ブリ、マスです。  
なかでも、タイは、アミノ酸をとっても多く含んでいて、消化機能の補助や持久力の維持などに効果的です。  
お刺身はもちろん、塩焼きや煮付けでいただくのも美味しいですね。



## 3月3日はひな祭り

ひな祭りは3月3日におこなわれる五節句の一つです。中国では、自分の身代りとして小さな人形を作り、自分の災難を引き受けてもらうと考えられていました。その人形に感謝と供養の気持ちを込めてご馳走を作るようになったのがひな祭りの始まりといわれています。  
給食ではちらしずしや、あられでひな祭りをお祝いします。

## 子どもたちのお気に入りの3時のおやつ...

子どもたちに「保育園のおやつで好きなおやつは何か？」と聞いてみると、色々な答えが返ってきました。

子どもたちの中からよく挙がったのは、月ごとにで出る**手作りおやつ**という声でした。2月に手作りおやつで出た、バナナケーキやヨーグルトパンケーキを覚えてくれていた子どもが多く、「もう一回作って！」という声がたくさん挙がっていました。それ以外には「**かりんとう**がすき！」と答えてくれた子どもがたくさんいました。バナナケーキはとっても簡単にできて、バナナの甘みが口に広がるおいしいケーキなので、ご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか？

### バナナケーキの作り方

材料4人分

- ・バナナ.....1/2本
- ・ホットケーキミックス・大人用スプーン10杯(80cc)
- ・牛乳.....大人用スプーン5杯と半分(80cc)

#### 作り方

- ① バナナを2mm幅の半月状に切ります。
- ② ホットケーキミックスに牛乳を少しずつ入れ、よく混ぜておきます。
- ③ ②に①を加えて、さっくり混ぜます。
- ④ ホットプレートで両面焼きます。

チョコチップを混ぜ合わせて焼いても、おいしいですね！

