



2022年3月1日  
尚徳福祉会 仲町保育園  
栄養士

早いもので、今年度も残すところあと1ヶ月です。日に日に気温が上がり、暖かさを感じられる日もあり、春の訪れを感じられるようになってきました。

この1年間で子ども達は、食べられるようになったものがあったり、食べる量が増えたりと成長を感じます。給食を通して少しでも食に興味をもってくれたら嬉しいです。今年度も最後まで安心・安全な給食を心掛けて給食を作りたいと思います。

## ひな祭りのちらし寿司

ひな祭りのお祝いにはちらし寿司を食べますが、平安時代には魚に米を詰めて発酵させた「なれ寿司」が食べられていたという説があります。江戸時代になると今度は「ばら寿司」が食べられるようになり、近年になって「ちらし寿司」が定着したといわれています。

3日の給食はちらし寿司です。おやつは、りんごジュースといちごのパンナコッタです。子どもたちがひな祭りを知って楽しみにしてくれたらなと思っています。



## 調理環境の衛生を徹底しています

食べものや飲みものに病原体が含まれていて、それを口にして感染症にかかることがあります。そのため調理員は手洗いと体調管理をしっかりとこなし、調理器具の洗浄・消毒を徹底しています。生肉、生魚、生卵などの食材はしっかり加熱し、安全な食事の提供を心がけています。



## 給食の様子紹介！～ひまわり組～

ひまわり組は、好き嫌いをする子が少なく、なんでもよく食べてくれるクラスです。中には苦手なものもありますが、周りのみんなが食べている様子を見て一口だけ！と頑張る姿もよくみかけます。私たち栄養士はみんなのそんな姿が素敵だなと思いました。小学校にいてもたくさん食べて大きくなってね。

3月11日（金）はひまわり組リクエストメニューです。ひまわり組のみんなの好きな物がつまった給食です。みんなの顔を思い浮かべながら心を込めて作りたいと思います。

## ひまわり組リクエストメニュー

給食：ミートスパゲティ、大根のあんかけ煮  
コールスローサラダ、ABCスープ、いちご  
おやつ：ココアカップケーキ

## 3月の献立紹介

### 子供達に大人気な給食 ミートスパゲティ

#### ★材料（4人分）

玉ねぎ 1個    にんじん 1本  
油 少々      豚ひき肉 300g

ケチャップ 大さじ4    ソース 大さじ2  
しょうゆ 大さじ1    塩 少々  
水 50g                  米粉 大さじ2  
スパゲティ 320g(4束)

#### ★作り方

- ①玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。
- ②油を熱し、①と豚のひき肉をよく炒める。
- ③②の野菜がしんなりとやわらかくなったらケチャップ、ソース、しょうゆ、塩、分量の水で溶いた米粉を加えてソース状に煮詰める。
- ④茹であげたスパゲティに③をかける。