

# 3月 給食だより

令和3年3月1日

釧路市こども保健部 こども育成課保育担当

厳しい寒さも少し和らぎ、北国にもやっと春のきざしが見え始めました。この1年間、給食だよりで季節の食事の事や、給食の人気レシピなどを掲載してきました。心も体もどんどん成長する子供達にとって、ますます食事が大切になってきます。これからも、給食で身に着けた食事マナーや知識をずっと持ち続けてくれる事を願っています。

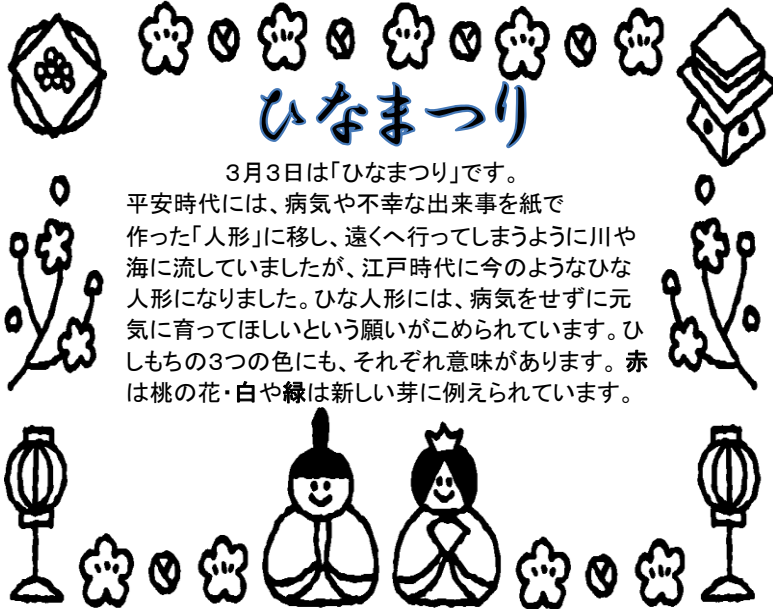


保育園で毎日給食を残さず食べるように頑張ったり、食育ボードや野菜作りに取り組んだり、食べ物に関わる様々な事に一生懸命頑張った年長さん。公立保育園等では、各保育園の給食さんと栄養士から、卒園記念に給食レシピ集をプレゼントしますので、ぜひおうちの人と一緒に作ってみて下さいね。

例年、1月のクラス参観時に、親子給食試食会と2歳児クラスの保護者の方への講話を行っていましたが、今年度はコロナ禍の状況があり、中止とさせて頂きました。

給食メニューレシピのご依頼や、お子さんのお食事の事などで何かありましたら、保育園栄養士や、給食担当者、担任などへお気軽にご依頼・ご相談下さい。

コロナ禍の状況のもと、1年間、保育園給食への様々なご理解・ご協力を頂きまして、本当にありがとうございました。



## ひなまつり

3月3日は「ひなまつり」です。

平安時代には、病気や不幸な出来事を紙で作った「人形」に移し、遠くへ行ってしまいうように川や海に流していましたが、江戸時代に今のようなひな人形になりました。ひな人形には、病気をせずに元気に育ってほしいという願いがこめられています。ひしもちの3つの色にも、それぞれ意味があります。赤は桃の花・白や緑は新しい芽に例えられています。

## 大切にしたい！ 幼児期の食習慣



味覚は、幼い頃から自然の食べ物をいかにたくさん食べてきたかによって違ってくると言われてます。味覚を育てるためには、食べ物本来の味を、「おいしい」と感じられる力を身につける事が大切です。幼いうちから、薄味で素材の味を生かした料理に慣れるようにできるといいですね！

## ♪作ってみませんか♪

### フルーツケーキ



材 料【アルミカップ8個分】

薄力粉	90 g
ベーキングパウダー	3 g
有塩バター	30 g
砂糖	30 g
卵	90 g (2個)
干しぶどう(レーズン)	20 g
パインアップル缶詰	60 g
バナナ	80 g (小1本)

### (作り方)

- 1.レーズンは細かく刻み、パインとバナナは粗みじん切りにする。
- 2.ボウルに卵・砂糖を入れ、泡立ててメレンゲを作る。
- 3.別のボウルに小麦粉・ベーキングパウダーを合わせて溶かしバターと②のメレンゲを加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- 4.①のフルーツと③を合わせてカップに流す。
- 5.170℃にあたためておいたオーブンで、12～13分位焼いて出来上がり。

★12月に新メニューとして給食で提供し、子ども達に大変喜ばれたメニューです。手軽にできますので、お祝い事が多いこの時期、手土産にするなどもおすすめです。ぜひ、おうちでも作ってみてください♪