

# 給食だより



令和5年2月28日(火) 調布なないろ保育園  
 園長 山口 三奈  
 栄養士 平田 直子  
 吉田 早希

早いもので今年度最後の月です。さくら組の子ども達はもうすぐ小学校へと進んでいきますね。卒園してもみんなで食べた給食や調理保育の思い出を胸に新しい環境で過ごしてもらいたいです。

さて、3月の献立にはさくら組の子ども達からの“リクエストメニュー”を取り入れています。献立表に**ピンク色の★印**がついているので、ぜひ探してみてください♪

## ～もう一度食べたい！なないろ保育園の給食は？～

ご飯、麺、パン、主菜、副菜、果物、汁物、おやつ、それぞれ多数決をとり、結果はこうなりました。

- ◇ご飯⇒**わかめごはん**、しょうがごはん、ゆかりごはん
- ◇麺⇒**ちゃんぽんめん**
- ◇パン⇒**メープルトースト**、かぼちゃパン
- ◇主菜⇒**鶏肉のカリカリ焼き**、鶏のからあげ、煮込みハンバーグ
- ◇副菜⇒**炒めコーンナムル**、きゅうりの酢の物、はるさめサラダ、ほうれんそうののり和え
- ◇汁物⇒**のっぺい汁**、パスタスープ、はるさめスープ、なめこの味噌汁、豆腐のすまし汁
- ◇おやつ⇒**ゴリラくんのちくわ**、ポップコーン、ココアの蒸しパン、うさぎの蒸しパン、フルーツポンチ、スイートポテト、豆乳プリン
- ◇果物⇒**りんご**、**みかん**、バナナ、ぶどう、いちご



「今年度も、たくさん給食を食べてくれて  
 ありがとうございました！ 給食室一同」

## 今月の行事食～ひなまつり～

ひな祭りは、女の子が健やかな成長と幸せを願う日です。「桃の節句」ともいいますが、本来は年齢や性別は関係なく、厄払いを目的とした日でした。

### ひな人形はなぜ飾るの？

子どもの厄災を、ひな人形が身代わりとなって守ってくれるといわれています。

#### <おひる>

- ・ひなまつりごはん
- ・鶏のからあげ
- ・菜の花とツナのサラダ
- ・若竹汁
- ・いちご

#### <おやつ>

- ・桜もち



なないろ保育園では  
 3日(金)にひな祭り  
 献立を提供します。

## 旬の食べ物 ～そらまめ～



古代エジプトでは、4000年以上も前から食用として栽培されていたといわれています。鮮度が落ちるのが早いので、さやにつやがあり変色していないものを選び、購入後すぐに食べましょう。

## 《SDGsの取り組み》

### ～食品ロスをなくそう～

食べ残した食材は捨てられてゴミになってしまうことを知るために、給食の残飯を透明バケツに入れ子どもたちや保護者の皆様に見てもらい取り組みを2月と3月でしていきます。

幼児クラス子ども達には食べ残しを減らすために、食べられない献立があったら先に減らし、おかわり分にまわしましょうと話しました。

給食室では、子ども達が食べやすい味付けになるべくする、見た目を工夫するなどし、少しでも食品ロスを減らすために取り組んでいきたいと思ひます。

食材の再利用として、ラーメンの日は、鶏ガラや玉ねぎ、人参など野菜の皮と一緒に煮込み、鶏ガラスープとして使っています♪

