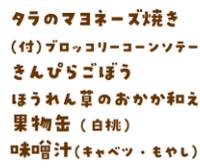
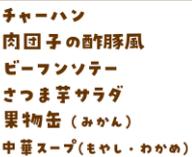


3月のこしだて

月	火	水	木	金
				1 ★ひなまつりメニュー★ ハニーロール あさりとブロッコリーのスパゲティ (付)チキンナゲット ひなあられ 牛乳 
4 ご飯 ミンチカツ (付)スパゲティのケチャップソース コールスロー ひじき煮 果物缶 (パイナップル) 味噌汁 (小松菜・里芋) 	5 丸ロール 野菜と卵のスープ 蒸し焼売 牛乳 	6 ★世界のグルメ(ペルー)★ ご飯 ロモ・サルタド マカロニソテー ブロッコリーサラダ 果物缶 (白桃) コンソメスープ (コン・ムネ) 	7 ポークカレー みかんゼリー 	8 イエローロール ナポリタン (付)貝柱フライ 牛乳 
11 黒糖ロール 春雨と青梗菜の中華スープ 餃子 牛乳 	12 ★卒園メニュー★ ご飯 鶏の唐揚げ 小松菜の煮浸し マカロニサラダ 果物缶 (みかん) 味噌汁 (大根・揚げ) 桜ゼリー 	13 	14 卒園式 	15 ロールパン 焼きそば (付)たこ焼き 牛乳 
18 ハニーロール クリームシチュー 牛乳 	19 ご飯 タラのマヨネーズ焼き (付)ブロッコリーコンソテー きんぴらごぼう ほうれん草のおかか和え 果物缶 (白桃) 味噌汁 (キャベツ・もやし) 	20 春分の日 	21 チャーハン 肉団子の酢豚風 ビーフソテー さつま芋サラダ 果物缶 (みかん) 中華スープ (もやし・わかめ) 	22 黒糖ロール ミートスパゲティ (付)フライドポテト 牛乳 

今月のスペシャルメニュー

- ★3月 1日 ひなまつりメニュー
- ★3月 6日 世界のグルメ(ペルー)
- ★3月 12日 卒園メニュー

英明幼稚園 住吉

桃の節句

ひなまつり

令和6年3月1日(金)

メニュー

ハニーロール

あさりとフロッコリーのスパゲティ

(付) チキンナゲット

ひなあられ

牛乳



★3月3日は『ひな祭り』です♪

令和6年
3月6日(水)



世界のグルメ

ペルー



『ロモ・サルタード』 (牛肉と野菜とフライドポテトの炒め物)



※写真はイメージです。

料理説明

ロモは『牛ヒレ肉』、サルタードは『炒め物』を意味し、ペルーに移住した中国人の影響で生まれたと言われる伝統料理です。食材は牛肉、玉葱、フライドポテトを主に使用し、味付けにはバルサミコや醤油を使っているのが特徴です。給食では醤油と酢で味付けをしています。ご飯に合うおかずで、ペルーでもご飯と一緒に食べられています。



食文化

- 地形や気候の違いから、ペルーは大きく3つのエリアに分けられます。主食は海岸地帯では米、山岳地帯では芋、ジャングル地帯ではユカイモと異なるのが特徴です。
- 大きなお皿に主食やおかずと一緒に盛りつける『ひとさら料理』として食べられるのが一般的です。

2024年
3月

給食だより



★ご卒業おめでとうございます★

寒い冬がようやく過ぎようとしています。暖かい日が増え、梅の花が咲き、春はもうすぐそこまでやってきました。そして、今年度も残すところあと1ヶ月。季節の変わり目で体調をくずしやすくなっています。旬の野菜から栄養を取り入れ、元気に新年度を迎えましょう。

～ ひなあられの色 ～

3月3日はひな祭り！！ひな祭りに食べるひなあられには3色もしくは4色ありますがこれは菱餅の色に由来しています。3色には「健やかな健康を祈る」という意味が込められており、4色は、日本にある「四季をイメージ」しているので、一年中健やかにいられますようにと願いを込めているそうです。

3色のひなあられ 《生命のイメージ》

ピンク…魔除け
緑…健康
白…清浄

4色のひなあられ 《四季のイメージ》

ピンク…桜の花をイメージ 春
緑…新緑のイメージ 夏
黄色…紅葉しているイメージ 秋
白…雪のイメージ 冬



バランスのいい食事のとり方

バランスの良い食事の簡単な覚え方として「まごわやさしい」という合言葉があるのは皆さん知っていますか？これは、体に必要な栄養素が豊富に含まれる食材の頭文字を覚えやすく並べられた言葉です。この「まごわやさしい」の食材を組み合わせることでバランスの良い食事を摂ることが出来ます。

ま

まめ

【豆類】

たんぱく質



ご

ごま

【種実類】

ミネラル



わ

わかめ

【海藻類】

ミネラル
食物繊維



や

やさい

【野菜類】

ビタミン
ミネラル



さ

さかな

【魚介類】

たんぱく質
カルシウム



し

しいたけ

【きのこ類】

ビタミンB群
食物繊維



い

いも

【いも類】

ビタミンC
食物繊維

