



# 食育だより

令和8年3月

天沼保育園

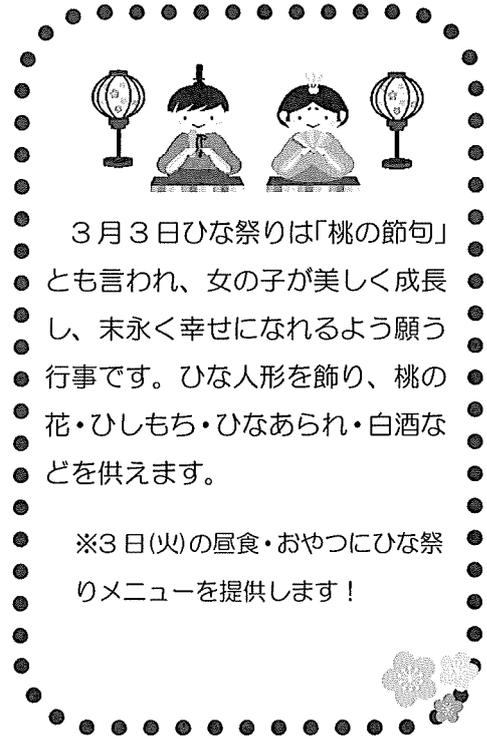
栄養士

少しずつ寒さも和らぎ、ぽかぽかと日差しが暖かく感じられる季節になりました。1年間で心身ともに大きく成長した子どもたち。毎日の食事の中でも、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られるところがあったのではないのでしょうか。給食を通じて、少しでも食に興味を持ってもらえていたらうれしく思います。卒園・進級に向けて残り1か月、元気に過ごしましょう！



## 春野菜

\* 菜の花や山菜などの春野菜には、独特の苦みがあります。この苦味が、体に良い作用があるのをご存知ですか？老廃物の排出を促したり、新陳代謝を高める効果があります。また、カリウム、カルシウム、ビタミンなどの栄養も豊富です。体調を崩しやすい季節の変わり目ですが、春野菜に含まれる栄養素が体調を整えてくれます。春野菜の中でも菜の花、たけのこ、アスパラなどは、苦味が少なく食べやすいのでおすすめです。油で炒めたり、お浸しにするなど、シンプルに調理してもおいしくいただけます。



3月3日ひな祭りは「桃の節句」とも言われ、女の子が美しく成長し、末永く幸せになれるよう願う行事です。ひな人形を飾り、桃の花・ひしもち・ひなあられ・白酒などを供えます。

※3日(火)の昼食・おやつにひな祭りメニューを提供します！



## 鶏肉のレモン風味

☆材料（大人2人、子ども2人分）

- ・鶏もも肉 300g
  - ・酒（下味） 大さじ1/2
  - ・塩（下味） ひとつまみ
  - ・片栗粉 大さじ3
  - ・油 適量
- ◎たれ
- ・砂糖 大さじ1と1/2
  - ・醤油 大さじ1と1/2
  - ・レモン汁 大さじ1と1/2

☆作り方

- ①砂糖・醤油・レモン汁を鍋に入れて火にかけ、たれを作る。
- ②鶏もも肉に酒、塩で下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ③少し多めの油を引いたフライパンを熱し、②を焼く。
- ④中まで火が通り、表面がカリッと焼けたら、①のたれにくぐらせ、完成！

## 春分の日

この日は、太陽が真東から昇り、真西に沈むことで昼と夜の長さがほぼ等しくなり、春分の日を中心にした前後3日間をお彼岸といいます。あんこをまぶした「ぼたもち」を食べる風習があり、これは小豆の赤色が魔除けになると言われ、春に咲く牡丹にちなんだ名前によるものです。

