もぐもぐだより

出西保育園　給食室
令和８年３月

日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。この一年を振り返り、一人ひとり自分のペースで大きく、たくましく成長した姿に、嬉しさを感じています。子どもたちからは毎日笑顔いっぱいの「おいしい！」の声が聞こえ、とても励みになりました。みんなで食べる時間を大切にしながら残りの日々も思いっきり楽しみたいと思います。

★毎日の食卓に『**まごはやさしい**』を沢山取り入れよう★

和食でよく使われる食材の頭文字を覚えやすいように語呂合わせに並べたものです。
ご飯にプラスしたら栄養バランスがばっちりです！ぜひ、ご家庭でもプラスで取り入れてみてください。

ま‥ 豆類

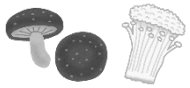
ご‥ ごまなどの種実類

は(わ)‥ わかめなどの海藻類

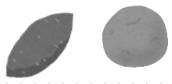
や‥ 野菜

さ‥ 魚

し‥ しいたけなどのきのこ類



い‥ 芋類



ひなまつり

３月３日は「ひな祭り」。ひな人形を飾って子どもの健やかな成長と幸せを願う行事です。また、「元気に大きくなってね」と大人が子供に気持ちを伝える日でもあります。
ひな祭りの行事食として「ちらし寿司」「ひなあられ」などがあり、それぞれに意味があります。

ちらし寿司
先の見通しがよくなるれんこん、腰が曲がるほどの長老を象徴するえび、黄身と白身で金銀の財宝を表す錦糸卵など、縁起の良い食材が彩りよく使われています。

ひなあられ・菱餅
桃色、白色、緑色のパステルカラーで春の訪れを表しています。桃色は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」の願いが込められています。

お家でもぜひお話してみて下さいね。

今月のレシピ
『まごはやさしい』がたっぷりメニュー
～わかめのじゃこサラダ～

＜材料4人分＞

- わかめ(乾)‥3g
- キャベツ‥1/6玉
- 小松菜‥1束
- 人参‥1/4本
- ちりめんじゃこ‥10g
- 白ごま‥適量
- しょうゆ‥大さじ2
- 酢‥大さじ1
- 砂糖‥小さじ1

＜作り方＞

① わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切って茹でる。ちりめんじゃこも茹でる。
② キャベツは太めの千切り、小松菜は一口大、人参は千切りにし、全て茹でる。
③ ボールに調味料、白ごま、①、②を入れ混ぜ合わせる。