3月　給食だより

　寒さも和らいで春の穏やかな日差しが感じられるようになりました。早いもので今年度も残すところ1か月となりました。この一年を通して、どのクラスも食べる量が増え、おかわりをする姿もたくさん見られるようになり、私たちもとても嬉しく思っています。
年長クラスは楽しい給食の思い出とともに卒園の時を迎えてほしいと願っています。

お弁当　手軽に楽しく

しっかり加熱調理しましょう。

いたみやすいものは避けましょう。

おにぎりは食べきれる量にしましょう。

汁気や水気をきってから詰めましょう。お弁当箱に詰めた後、水分が出てくることもあるので、おかず用のカップに入れるのもおすすめです。

好きな食べものを入れてあげましょう。

見た目もまた食欲を増す重要な要素です。赤、緑、黄など色味が豊かになると、栄養バランスもよくなります。

ご飯もおかずも冷ましてから詰めて、ふたを閉めましょう。温かいと細菌を増やすことになります。

給食レシピ紹介　≪ささみのレモン風味≫

〈材料（g）〉　（幼児1食分）

ささみ	50g	片栗粉	5g	砂糖	3g
塩	0.1g	揚げ油	3g	レモン汁	2.5g
酒	2g	薄口しょうゆ	3g		

①ささみに酒と塩で下味をつける。

②①に片栗粉をまぶし、180度の油で、カラッと中に火が通るまで揚げる。

③フライパンに薄口しょうゆ、砂糖、レモン汁を入れ、砂糖が溶けたら火を止めて、②の揚げたささみをからめて出来上がり！