

きゅうしょくだより

3月号



平成31年
Kids Island うちがしま

朝夕は寒く感じることもありますが、日中は暖かい春の日射しを感じるようになりました。
3月は今年度最後の月です。一年間で心も体もたくさん成長した子どもたち。毎日の食事を
通して成長を感じることも多くあったと思います。
生活リズムや食事のバランスを整えて、進級・進学の4月を迎えましょう！



ひな祭り

3月3日はひなまつりです。

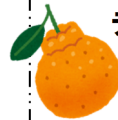
ひなまつりは桃の節句とも言われ、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな人形を飾り、ひしもちやひなあられを食べてお祝いをします。

ひしもちの赤・白・緑の色は桜の花・雪・新芽を表しており、春が来た喜びを表現しています。またひなあられの桃・緑・黄・白の色は春夏秋冬を表していて、一年を通して健康に、という願いが込められています。



☆3月が旬の食材☆

ブロッコリー、たまねぎ、
デコポン、ひじき、わかめ



【たけのことえびのブロッコリー炒め】

●材料<1人分>

・水煮たけのこ	40g
・えび	45g
・ブロッコリー	30g
・中華だし	6g
・オイスターソース	18g
・塩	1g
・水溶き片栗粉	適量
・水	30ml

●作り方

1. ブロッコリーを小さく分け、好みのやわらかさになるまで下ゆでをしておく
2. たけのこを薄く一口大に切り、えびの下処理をしておく
3. フライパンに油を引き、たけのこを炒める
軽く火が通ったらえびと塩を加え、さっと混ぜ炒める
4. ブロッコリーと中華だし、水を入れさらに炒める
5. オイスターソースを入れ混ぜ合わせ、水溶き片栗粉でとろみをつけて完成