



平成30年3月配布

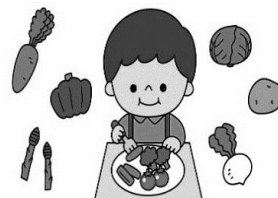
3月は、ひな祭りや卒園式など一年の中でもイベントの多い時期ですね。野菜が苦手だった子どもたちが、食べられるものがずいぶん増え、大きくたくましく成長した姿を見ていると、給食室のメンバーにとっても、嬉しい時期です。



野菜嫌いを克服!

子どもは野菜嫌が多いですね。子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも野菜がより苦く、酸っぱく感じるのです。

しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。また、肉や魚といっしょに加熱調理（煮る・炊く・焼く等）すると、うま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子でも食べやすくなります。ぜひ試してみてください。



お別れ給食について

園では、らいおん組さんのリクエストを中心とした「お別れ給食」があります。今まで食べた給食の中で思い出に残った献立や、子どもたちが好きな献立がリクエストとして給食に出てきます。給食室でも一年間の腕の見せどころ! とばかりに、おいしく楽しく食べられるよう張り切って給食作りや演出に励みます。ご家庭でも楽しく話題にしていただけたら、うれしく思います。

ハマグリのお吸い物

ひなまつりに食べる「ハマグリのお吸い物（うしお汁）」元々は、女の子の幸せを願い、ひな祭りの日に食べるようになったそうです。

ハマグリはアサリやシジミよりもうまみ成分が多いため、塩や薄口しょうゆだけを使ったお吸い物にすると、味が生きてきます。今が旬のハマグリを、是非ご家庭でも楽しんでみてください。

