



さくら組さん、卒園おめでとうございます。今月の献立は、さくら組さんのリクエストメニューが入っています。保育園生活、最後の給食を楽しみましょう。

ひな祭り

ひな祭りの起源は中国の「上巳(じょうし)の節句」という行事です。

3月最初の「巳」(み)の日に川で身を清め、邪気を払う風習がありました。

これが日本に伝わり、紙や草で作った人形(ひとがた)に 自分の穢れ(けがれ)を移し、川に流す「流し雛」が風習となりました。その後、江戸時代から雛祭りが定着したそうです。

「花粉症に優しい食事」

年々、花粉症の症状を持つ人が増えています。対策として「腸内環境を整えましょう」という言葉をよく聞きますが、それは体内にある約7割の免疫細胞が腸内にあるからです。食生活で完全に治ることは難しいですが、日常の食事から体質改善を意識してみるのはいかがでしょうか。環境を整える発酵食品…ヨーグルト 納豆 みそ等 症状を抑える食品…玉ねぎ ねぎ 柑橘類(みかん等) 腸を元気にする食物繊維…きのこ類 海藻類 さつま芋 ごぼう等

「鶏のアップルジンジャー」



レ シ ピ

材料 (大人4人分)	
鶏もも肉 4切れ (約400g)	りんごジャム 大1.5
塩・こしょう 少々	生姜 2/3 かけ (みじん切り)
水 大2	にんにく 少々(みじん切り)
	醤油 大1.5
	砂糖 小2
	酒 小1.5
	油 小1.5
	レモン汁 少々

作り方

- ① 鶏もも肉に塩・コショウをする
- ② Aを混ぜ合わせた、たれに①の鶏肉を1時間以上漬け込む。
- ③ ②の鶏肉を220~230℃のオーブンで15~20分焼く (焼き目がつかなかったら、少しずつ時間を延長する。フライパンで焼いてもOK)
- ④ ②のたれに水を加え、フライパンで煮立てる。焼きあがったチキンにかけてできあがり。



3月のいちおしメニュー

「鶏のアップルジンジャー」

21日(金)



りんごジャムを使います。生姜とりんごの甘酸っぱさで風味もよく、子ども達に人気です。りんごの効果で、鶏肉も柔らかく仕上がります。