

食育だより

令和1年度3月号わかば保育園
給食部 八木澪伽

あたたかい日が増えてきて、だんだんと春を感じられるようになってきました。早いもので今年度最後の1ヶ月です。4月のころと比べると、子どもたちは食べる量も増え体も大きくなりました。窓から給食室をのぞく子どもも多くなり、「これはどうやってつくるの?」と給食に興味を持ってくれる子どもも増えたように感じます。子どもたちの成長に驚かされる反面、とてもうれしい気持ちです!

お好み焼き屋さんをやったよ!

年長さんが、2月にお好み焼きのクッキングをしました。生地を焼いてひっくり返してトッピングまでを自分でやり、オリジナルのお好み焼きができました。出来上がるまでの達成感により「いつもよりもおいしい!」という声がたくさん聞こえ、苦手な子どもも完食してしまいました。3月には、達人になった年長さんがみんなにお好み焼きをふるまってくれます。楽しみにしてください!



オリジナルみそ汁をかんがえたよ!

以前わかば保育園の年長さんが、自分たちで考えたみそ汁の具材を実際に給食で出したところ、とても好評でした。なので今回は、わかばみや保育園の年長さんも一緒にみそ汁の具材を考えることにしました。前回は決められた食材から選んでもらいましたが、今回はみそ汁の名前から具材まですべて自分たちで決めてもらいました。びっくりするような具材もありましたが、子どもたちの新しい発想がどんな味に仕上がるのか私たちも楽しみです。3月の給食に登場するので、献立予定表をチェックしてみてください。



おすすめ レシピ

<レバーのケチャップ煮>

- 材料(大人4人分)
- 作り方
- 豚レバー...150g
- ①レバーを牛乳で洗い臭みをとる
- 牛乳...適宜
- ②レバーと鶏もも肉を塩で下味をつけ小麦粉をまぶして油で揚げる。
- 鶏もも肉...150g
- ③④の調味料とスライスした玉ねぎを煮てタレを作る。
- 塩...少々
- ④③の中に②を入れて混ぜ、最後に葉ねぎをかける。
- 小麦粉...適宜
- ⑤
- ケチャップ...50g
- ソース...20g
- 砂糖...8g
- 玉ねぎ...150g
- 葉ねぎ...適宜



3月の旬の食材

キャベツ、玉ねぎ、にら
菜の花、ブロッコリー
かぶ、レタス
たけのこ、いちご

1年間おいしく給食を
食べてくれて
ありがとうございました!