



令和6年度 給食便り 3月

幼保連携型認定こども園
歌敷山保育園



1年の締めくくりの月がやってきました。この1年で心も体も大きく成長したことと思います。苦手なものが食べられるようになったり、お箸が持てるようになったり、おかわりもたくさんしてくれるようになり、大変うれしく思います。卒園・進級に向けて残り1か月、元気に過ごしましょう。3月10日(月)はお別れ遠足です。お弁当のご用意を宜しくお願い致します。今月の給食便りは「いただきます」についてです。



0歳児から
「いただきます」
を大切に

「いただきます」「ごちそうさま」は、食事の区切りをつける大切な挨拶。大人が手を合わせて「いただきます」を見せることで、0歳児からでも「食事は、手を合わせて始めるもの」と理解していきます。

無理にやらせず、日常の大人の姿を見る中で、日本の食スマナーとして気づけることが大切。

春野菜を食べよう

店頭で、春野菜が並び始めます。春キャベツ、アスパラガス、サヤエンドウなど軽くゆでるだけで、何もつけなくても甘くておいしい春野菜。食卓の彩りに積極的に取り入れて、野菜そのものの味を楽しんでください。野菜を洗ったり、ちぎったり、子どもたちも参加して、サラダパーティーも楽しいですよ。

☆3月の郷土料理は「京都府」です☆

メニュー：かやくご飯・豆腐の田楽・かぶの千枚漬け風・ミニ鶏卵うどん おやつ：抹茶わらび餅風

☆今月の献立より☆

「かぶの千枚漬け風」のレシピ(4人分)

材料	作り方
かぶ 1個	① 切干大根は水またはお湯で戻しておく。戻ったら2cmくらいにカットしておく。
人参 1/4個	② かぶと人参はいちょう切りにし、かぶの葉は1cm位にカットし、きれいに洗う。
切干大根 20g	③ きざみ昆布は長ければ食べやすい長さにはさみでカットしておく。
きざみ昆布 少々	④ 調味料を混ぜ合わせ、野菜と混ぜ合わせ、30分くらい置くと完成。
寿司酢 大さじ2	
砂糖 大さじ1/2	

☆給食では全て茹でています。きざみ昆布は塩昆布でもだし昆布でもいいですね♪

2月の食育

『大豆についてと、三角食べの話』でした。

ひとつの料理ばかり食べるのではなく、三角食べをすると最後に嫌いな食べ物ばかりが、残らないので、先生はこういう食べ方をしているよという話をしました。

また、<大豆戦隊だいちレンジャー>と一緒に大豆について学びました。

大豆をすりつぶしたのが「きなこ」で、発酵させて「味噌」や「醤油」ができたり、大豆を煮て搾った汁が「豆乳」で、残ったものが「おから」になるよと話しをしました。

「大豆の赤ちゃんは？」と聞くと「えだまめー！」と難しいクイズもたくさんの子が元気に答えてくれました。給食やお家で食べる時にも思い出してくれるとうれしく思います。

給食室より

2月の給食には、2/3は節分の巻きずし、2/14はバレンタインカレーとチョコレートケーキを食べました。バレンタインの日は、カレーのご飯と人参とチョコレートケーキのいちごがハートの形になっていて、「今日ハートが3個もあったよ!」「ハートのご飯おいしい!」ととても喜んでいる姿を見ることができました♪

また、旬の野菜の大根・かぶ・白菜などが多く登場しました。大根とかぶはきれいな『葉』も仕入れて、たくさん使いましたが、嫌がることなく食べてくれていました♪

来年度もみんなの『おいしい!』が聞けるように、楽しく美味しい給食を考えていきます。



♪リクエストメニュー♪

さくら組さんご卒園おめでとうございます。今月はリクエストメニューを入れていきます。小学校でも元気に過ごせるように心をこめて作りますので、楽しみにしてくださいね♪

3/6 うどん

3/7 ハンバーグ

3/12 カレー・果物の入ったサラダ

3/13 鶏の唐揚げ

カップケーキ

3/21 帽子パン

3/26 はんぺんチーズフライ

3/27 肉団子スープ



2月の人気メニュー：巻きずし・ウインナーパン・肉まん・コロッケ

チョコレートケーキ・とり天・マーラーカオ・帽子パン

※給食サンプルの下に、人気のあったメニュー「プリン」のレシピをファイルに入れて置いています。ぜひ作ってみてください。