

給食だより3月

楽しく食べる子どもに！

日ごとに暖かくなり、春の陽気が感じられるようになりました。この1年で、たくさんの事を自分でできるようになった子ども達。早いもので、卒園・進級まで残りひと月です。思い出の詰まった給食の時間を、みんなで思いっきり楽しみましょう

3月の献立

3日はひな祭りに合わせてひな祭りメニューです。『3色ごはん ひな祭りサラダ 桃色ポタージュスープ いちご』です。3時のおやつは『3色麩』です。

それぞれ考えたクラスメニューです。桃組は、『ミートソース ツナサラダ コーンポタージュスープ いちご』桃組は2月に初めてののおにぎりづくりをしました。3月にも2回つくる予定です。黄組『ごはん 鮭のオープン焼き きのことスープ 人参サラダ』。黄組はトマトケチャップを作りハンバーグにかけて食べます。緑組はごはんの日に毎回順番に米を計量し研いで水を計量して炊飯をしています。毎回その日の炊飯当番の名前で『今日は〇〇米』と呼んで楽しそうに食べています。

緑組に宿題を出していました。1つ目『お弁当の日のメニューは何が良いですか？』2つ目『日の基保育園登園最終日の給食メニューは何が食べたいですか？』1つ目の答えは『のり付きおにぎり 鶏肉から揚げ スティック野菜即席漬け りんご』緑組は自分たちでお弁当箱につめてお散歩に出かけます。2つ目の答えは『チキンカレーライス 鮭フライタルタルソース ABCスープ オレンジ』です。食べたい気持ちが育った緑組！！頼もしく成長しました！！緑組はおやつがクッキーの日自分たちで作って食べます。



グラッセ

バターや砂糖で炒めたり、糖衣をまとわせたりして、食材の表面をツヤやかに仕上げるフランス料理の調理法。「にんじんのグラッセ」や「マロングラッセ」などがあります。

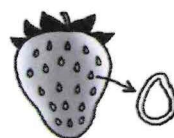
食育クイズ

Q いちごのつぶつぶは何でしょうか？

- ① 種
- ② 茎
- ③ 果実

A ③ 果実

いちごのつぶつぶは種ではなく、その一つひとつが果実です。種はつぶつぶの中に入っています。



おいしく減塩

味覚が成長する乳幼児期は、薄味を心がけ、食べる楽しみと健康的な食習慣を身に付けましょう。

● どうして乳幼児期から減塩したほうがいいの？

- ・ 腎臓の働きが未熟で、塩分を取りすぎると負担がかかる。
- ・ いつも濃い味で食べていると、舌にある「味蕾」の働きを低下させ、どんどん味の濃いものを好むようになる。
- ・ 塩分の多い食事を続けていると、将来、高血圧などの生活習慣病につながりやすい。

● 手軽にできる減塩チャレンジ！

- ・ だし、きのこ、トマトなど、うま味の強い食材を活用する。
- ・ 旬の食材を活用し、食材そのもののうま味を活かす。
- ・ 汁物は具をたくさん入れて、汁の量を減らす。
- ・ 和え物などは、水気をしっかり切って、味をぼやかさない。味付けに酢やレモン果汁などを活用する。
- ・ 献立は、素材のままや薄味で食べられる料理を組み合わせる。
- ・ ハーブやカレー粉などの香りを活かす。



みんな大好き！ 野菜のおやつ

おやつは、子どもにとって「楽しみ」だけでなく、エネルギーを補う大切な食事。野菜を使った簡単おやつレシピの紹介です！

納豆チャーハン

チャーハンといっても、炒めないチャーハンです。栄養豊富な納豆を手軽に食べられます。

《材料》幼児6〜7人分

ひきわり納豆.....2パック	ごま油.....小さじ1
鶏ひき肉.....30g	長ねぎ.....1/4本(30g)
米.....1合	塩.....ひとつまみ
A しょうゆ.....小さじ1	ガーリックパウダー...少々
みりん.....小さじ1	
ごま油.....小さじ1	
鶏ガラスープの素.....	
.....小さじ1/2	
水.....適量	
(調味料を入れた後、1合	
の目盛りの少し下くらい)	

作り方

- ① 米はAとともに硬めに炊く。
- ② フライパンにごま油を熱し、長ねぎのみじん切り、鶏肉を入れて炒める。鶏肉に火が通ったら、塩、ガーリックパウダーで味を調え、納豆を加えてさっと炒める。
- ③ ①②を混ぜる。

