



3月 給食だより

平成30年3月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

3月はひな祭りや卒園式などイベントが多い時期です。ひまわり組の子どもたちにとっては、保育園での最後の給食になります。卒園しても給食や食育活動の思い出を胸に、これからの食生活を楽しく健康的に過ごしてほしいと願っています。給食室では、これからも安全で美味しい給食を提供し、「食」を通して子どもたちの成長のお手伝いをしていきたいと思っています。給食へのご理解、ご協力ありがとうございました。来年度もよろしくお祈りします。



リクエスト給食

先日、ひまわり組さんにアンケートを取り、保育園の給食・おやつで好きなメニューを答えてもらいました。カレーや唐揚げなどの定番のものから、みそ汁やスイートポテトなど、食育活動で自分達で作ったものをリクエストする子どもも多くいて、こちらもうれしく感じました。今月の献立には、その中からリクエストが多かったものをいくつか取り入れていきますので、お楽しみに♪

菜の花のごま和え

【大人2人・子供2人分】

- ◎菜の花…50g
- ◎白すりごま…4g
- ◎こまつな…100g
- ◎砂糖…大さじ1/2
- ◎にんじん…30g
- ◎塩…少々

- ①菜の花と小松菜は1.5cm幅に切る。にんじんは千切り。
- ②①を沸騰したお湯でさっとゆで、冷水に取り水気を切る。
- ③砂糖～しょうゆをあわせておく。
- ④②に③と白すりごまを加え、混ぜ合わせる。

風邪・便秘予防に効果がある菜の花。その苦味が苦手な子どもも多いですが、青菜を加え、ごま和えにすることで食べやすくなります。お肉と一緒に炒めても美味しく食べられます。



★ 食育集会 ★

2月のテーマ 「大豆について知ろう！」

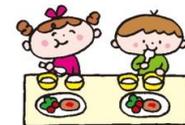
醤油や味噌などの調味料、きな粉や油揚げ、豆腐やそれを作る過程でできる豆乳、おから、湯葉など… 私たちが普段何気なく口にしているものには、大豆からできているものがたくさんあります。今回の食育集会ではパネルシアターを使って、大豆がどんな食品に変化するのか、クイズを行いました。「納豆は大豆からできてるよ!」「大豆って赤ちゃんのときは枝豆だったんだよね!」と、驚くほどよく知っていた子どもたち。この日の給食も大豆製品をたくさん取り入れた献立でした。



ごはん 肉じゃが
納豆和え
みそ汁 (かぶ・油揚げ)

～ゆり組 味噌づくり～

ひまわり組さんから引き継ぎ、ゆり組さんが味噌づくりを行いました。大豆と塩、米麴を混ぜ合わせて空気を抜いたら樽の中へ…「本当に味噌ができるの?」と不思議そうに見つめたり、「はやくできるといいな～!」と話したりしていました。今から完成が楽しみです♪



給食試食会

2月19～23日の5日間、給食試食会を行いました。多くの保護者の皆様にご参加いただきありがとうございました。普段、子どもたちが食べている給食の味や食事の雰囲気を知っていただけるよい機会になったのではないかと思います。アンケートへのご協力もありがとうございました。これからの献立作成や食育活動に活かしていきたいと思っています。アンケート結果は後日配布させていただきますので、そちらもあわせてご覧ください。

