

きゅうしょくだより

もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になります。
 早いもので、今年度も最後の月となりました。子どもたちは、一年間さまざまな行事や活動を通して、心も体も大きくなり、たくさんの思い出を作ったことでしょう。
 給食を食べる量も増え、子ども達の健やかな成長をとてうれしく思います。5歳児クラスのみなさんには、残り少ない保育園の給食をお友達や先生と楽しんでもらいたいと思います♪



おはよう！あさごはんスイッチオン

キャバリオのナゲット

1人分のエネルギー125kcal 塩分:0.6g

材料(4人分)

人参	中1本(150g)
鶏ひき肉	240g
にんにく	ひとかけ(8g)
片栗粉	小さじ1
塩	小さじ1/2
油	適量

作り方

- ①人参を千切りにする。にんにくはすりおろす。
- ②ボウルに鶏ひき肉、すりおろしたにんにく、片栗粉、塩を入れてよく混ぜる。
- ③②に千切りの人参を加えて混ぜる。
- ④フライパンに油を多めに熱し、③の肉種をナゲット状に入れ、フタをして揚げ焼きにする。

作り方を動画で紹介♪



キャバリオ

お好みの大きさに作れます。
 人参を短めの千切りにすると、まとめやすいです。
 色鮮やかでお弁当にもおすすめです。

きゅうしょくだよりでは、簡単に出来る野菜を使った朝食メニューを紹介します。
 朝ごはんをしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。



3月18日(水)
 ~卒園お祝い献立~

- ごはん
- 鮭フライ
- マカロニサラダ
- キャベツの味噌汁
- スマイルポテト☺



おめでとうございます🎉



春が旬の野菜

新玉ねぎ



玉ねぎは通年出回っている野菜ですが、収穫は春です。収穫後に乾燥させ、保存性を高めています。新玉ねぎは収穫後に乾燥させずに、すぐ出荷されます。水分が多く保存がきかないため、この時期だけしか味わえません。辛みが少なく、柔らかいため、生のまま食べるサラダがおすすめです。加熱するとトロっとした食感になり、また違った味わいを楽しむことができます。

春キャベツ



春から初夏にかけて収穫されます。寒い時期のキャベツと比べると、丸みのある形をしており、葉の巻きがゆるいのです。水分を多く含み葉が柔らかく、甘みがあるため、生で食べてもおいしいです。加熱すると甘みが増すため、スープやソテーもおすすめです！

菜の花、たけのこ、アスパラガス、きぬさやなど、春が旬の野菜はたくさんあります。
 冬の寒さで縮こまった身体に、春の野菜で元気をチャージしましょう！



『楽しく食べる子どもに』なるために

ずばり、食べることは、生きることです。
 子どもたちは、『経験すること』で成長していきます。食についても同じです。



POINT

- ♡生活リズムを整える…早寝・早起き・朝ごはん、体もたくさん動かしてお腹がペコペコ！の生活リズムを作る。
- ♡家族や大切な人と食べる…同じ時間・食事・場所をともにすることで、食欲も増し、みんなで楽しく食べられる。
- ♡食事づくり、準備に関わるお手伝い…誰かの役に立つことで、喜びや達成感を味わうことができる。

保育園での1年間をふりかえると、野菜を育てたり、夏野菜カレーや芋汁をお友達と協力して作ったりといろいろなことを経験しました。毎日の給食も、もりもり食べてくれました。保育園だけでなく、家庭でもいろいろな経験してほしいと思います。子どもたちが、「食べるのが好き！楽しい！」という気持ちになってくれることを願っています。

