給食だより 3月号

令和6年2月29日
勝北風の子こども園

弥生3月。もうすぐ年長組さんは卒園ですね。小さい時から給食を食べてきた年長組さんの姿を見ると、「本当に大きくなったなぁ」と、しみじみ感じています。いろいろな思い出がよみがえり、子ども達の成長を嬉しく思います。あともう少し、こども園の給食を楽しみに、元気に登園してほしいと思います。

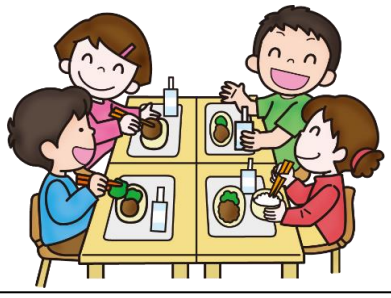
～ひな祭り～

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんには「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりには2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。

～給食を通して感じる成長～

4月の入園当初には食べれなかった給食も、少しずつ挑戦している子ども達。食べれる食材も増え、おかわりを喜ぶ姿が多く見られています。友達が美味しそうに食べる姿に後押しされたり、いろいろな経験を積み重ねて食べれるようになったりなど、個人差はありますが、一年を通して成長した子ども達です。

一年間、ご理解とご協力をありがとうございました。



ばらぐみ、ゆりぐみの子ども達に
リクエストの多かった人気のメニューです

○鶏肉のケチャップ和え（4人分）

鶏肉・・・・・1枚（300g）
じゃが芋・・中1個
しょうが・・・少々
醤油・・小さじ2
片栗粉・・・30g

A
- ケチャップ・・大さじ1強
- ウスターソース・・小さじ1
- 砂糖・・・・・・・小さじ1

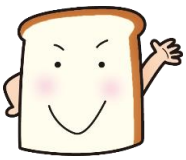
スナップエンドウやコーンを入れてもいいですね

《作り方》
1.鶏肉を3cm角くらいに切り、すりおろしたしょうが、醤油に漬けておく。
2.じゃが芋は2cm程度の乱切りにし、170度の油で素揚げにする。
3.1の鶏肉に片栗粉をまぶし、170度の油で揚げる。
4.Aを鍋に入れて火にかけ、砂糖を溶かす。(電子レンジで温めてもよい)
5.鶏肉、じゃが芋を4のソースで和える。

ケチャップ味で美味しいよ♪

○黒ゴマトースト（4人分）

食パン（6枚切り）・・・4枚
練りごま（黒）・・・・・・20g
マーガリン・・・・・・・・・20g
砂糖・・・・・・・・・・・・・20g



《作り方》
1.マーガリンを練り、砂糖を入れて混ぜ、練りごまも入れて混ぜ合わせる。
2.食パンに1を塗り、トースターで焼く。

○手作りマーボー豆腐（4人分）

木綿豆腐・・・1丁
豚ミンチ・・・150g
玉ねぎ・・・・中1個
椎茸・・・・・2枚
ねぎ・・・・・30g
しょうが・・小1かけ

サラダ油・・大さじ1/2
醤油・・・大さじ1と1/2
砂糖・・・大さじ1
みそ・・・大さじ2/3
顆粒の中華だし・小さじ2

《作り方》
1.豆腐は水気を切っておく。
2.玉ねぎ、しょうが、椎茸はみじんきりにしておく。
3.フライパンにサラダ油を熱し、豚ミンチを入れて炒め、生姜も入れて炒める。
4.3に玉ねぎを入れて炒め、しんなりしたら椎茸を入れて炒める。
5.次に水150ccを入れて煮立たせる。煮立ったら豆腐をそのまま入れて、ヘラで崩しながら火を通す。
6.5に調味料を入れて味を整え、大さじ1の水で溶いた水溶き片栗粉を入れて、最後にねぎを入れ、ごま油をまわし入れて仕上げる。