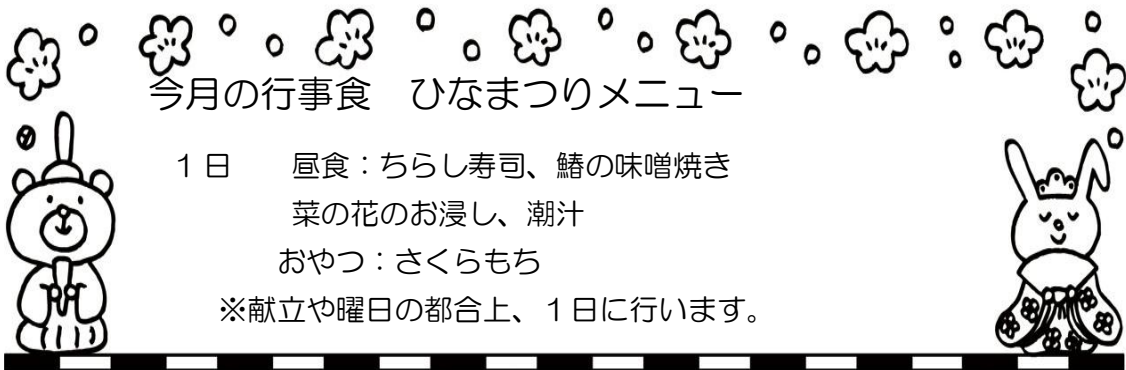


きゅうしょくだより

H30. 3 厚生館保育園

今年度もあっという間に過ぎ、残すところあと1ヶ月となりました。

毎朝、子ども達が今日の献立を見に来て、厨房の近くに寄り、たくさん質問をしてきます。料理に使われている食材、果物の種類も覚えて、毎日楽しく給食の時間を過ごしています。



今月の行事食 ひなまつりメニュー

1日 昼食：ちらし寿司、鱈の味噌焼き
菜の花のお浸し、潮汁
おやつ：さくらもち

※献立や曜日の都合上、1日に行います。

☆3月は、はと組さんのリクエストメニューです☆

おすすめメニュー

★ 鱈の香り焼き(2人分)

鱈	2切れ
酒	小さじ1
ねぎ	1/2本
油	適量
生姜	1かけ
醤油	小さじ1強
みりん	小さじ2/3

作り方

- ① 鱈に酒をかけ臭みをとる。
- ② ねぎを食べやすい大きさに切り、油で炒め生姜、しょうゆ、みりんを味付けする。
- ③ 鱈をフライパンで両面しっかり焼き②をのせて完成(オーブンで焼く場合は、魚の上にねぎをのせて焼いてもOKです♪)

★ シチュー (約5人分)

作り方

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋で野菜を炒めて玉ねぎが透明になってきたら、ウインナーも加え、炒めてだしを加え煮る。
- ③ 他のフライパンにバターと薄力粉を合わせ、火を弱火にして、泡だて器で絶えず混ぜる。火を止めて、牛乳を加え混ぜる。
- ④ ②に塩で味付けし、③を少しずつ入れとろみがつくまでにこんで完成



はと組 リクエストメニュー 人気 BEST3

1位 ☆カレーライス

おかわりも断トツに多く人気です。毎月出ていますが、飽きずに、美味しい！とってよく食べています。

2位 ☆ソーダゼリー

もも組のお泊り保育でおやつとして出しました。とても印象に残っていた様です♪

3位 ☆ゆずゼリー

3位 ☆フルーツヨーグルト

ゼリーやヨーグルトは食べやすく、進んでおかわりしていました。

マグネット貼りの様子



献立に使われている食材のマグネットを見つけ出し、貼るお手伝いを一緒にしています



ひなまつりのいわれ

女の子の節句として祝われている「ひなまつり」は、「形代（かたしろ）」として身代わりの小さな人形をつくり、それが災難を引き受けてくれると考えられていました。桃の花が咲く季節であることから、桃の節句とも呼ばれています。

▽ひなあられ：主に桃色・緑色・黄色・白の4色でそれぞれ四季をあらわしているといわれ、1年を通じて健康でいられますようにという願いがこめられています

先日は給食展にお越しいただきありがとうございました。
家庭での食事の様子などゆっくり話すことが出来てとても有意義な時間が過ごせました。今年度も1年間ありがとうございました。