



きゅうしょくだより

R6. 3 厚生館保育園

寒さが和らぐ中で、進級、卒園までもう少し。子どもたちはこの一年で少しずつ色んなものを食べられるようになり、食を通じて成長を感じる場面がたくさんありました。3月の行事食はひな祭りです、給食ではちらし寿司、おやつには桜もちでお祝いをしたいと思います。今年度も残りわずかとなりますが、どうぞよろしく願いいたします。

今月の行事食

1日 ひな祭り 昼食：ちらし寿司/鶏肉の甘辛炒め/菜の花のお浸し/潮汁
おやつ：桜餅

今月のおすすめメニュー

★ハヤシライス

【材料】幼児5人分

- ・米 250g
- ・バター 25g
- ・玉ねぎ 中1個
- ・人参 1/2本
- ・豚肉 170g
- ・マッシュルーム 2個
- ・小麦粉 35g
- トマトジュース 150ml
- ウスターソース 大1
- ケチャップ 大1
- 醤油 小1
- 鶏ガラスープ 100ml



【作り方】

- ① たまねぎとマッシュルームは5分、人参はいちょうに切る。
- ② 鍋にバターを入れて、玉ねぎ、人参、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、マッシュルームも入れて炒める。
- ③ 一度火を止めて、小麦粉を入れてよく混ぜる。
- ④ ●の調味料を加えて火にかける。フツフツしたら、弱火で30分ほど煮込む。
- ⑤ 炊いたご飯にルウをかけて完成◎

はと組リクエスト給食😊

毎年3月は、はと組さんがリクエストしたメニューを出します！

今年は、どんな給食、おやつが子どもたちから好評だったのでしょうか。

配布した献立の☆マークがリクエストになります。玄関の献立にリクエストしてくれた子どもの名前を書きます。誰が何をリクエストしたのか見てみてください♪



給食の試食アンケートありがとうございました☆彡

保護者の皆様には保育参加の際、試食のアンケートにご協力いただきましてありがとうございました！アンケートの一部を紹介させていただきます。

・ごはんが柔らかくて美味しかったです。

→七分づき米を食べやすいように、水を1割程度増やして炊いています。

・魚が柔らかくて美味しかったです。

→スチームコンベクションオーブンを使用していて、焼きながら蒸気を加える事でふっくら仕上がるようにしています。ご家庭の場合、グリルで焼くよりもフライパンで蓋をして焼くと魚の水分を逃さずふっくら仕上げる事が出来ます。(洗い物も楽です😊)

・味噌汁がとっても美味しかったです。

→味噌汁の出汁は昆布と煮干し粉からとっています、味噌の量は500ccの出汁に対して味噌15gの割合で作っています。

・ひじきの煮物をモリモリ食べていました。給食でひじきを食べて好きになったようです。

→ひじきの煮物は以前まで残食が目立っていましたが、甘さを足して子どもでも食べやすいように改善しました。

・サラダはさっぱりしていて食べ応えもありました。

→和え物の野菜は、蒸して、水気をよく絞ってから調味料で和えています。水気をしっかりと絞ることで調味料が野菜に染み込んで美味しく仕上がります。また、野菜は茹でるのではなく蒸すことで野菜の食感を残すよう工夫しています。茹でずに蒸すことで栄養価も逃げにくいので一石二鳥です♪

他にもたくさんの感謝の言葉を書いて下さりありがとうございました！引き続き“安全で美味しい給食作り”をモットーに頑張っていきたいと思います👍

ひよこ組 ～食べ物を食べてお腹を満たすのと同時に、

親子のコミュニケーションの場でもあります～

◎食事の心掛け

- ・家族一緒に、食事の時間にゆとりを持つ
- ・「おいしいね！」と共感し合う
- ・無理強いほしない

→嫌いな食べ物を無理に食べさせてしまうことで、トラウマとなり大人になっても食べられなくなってしまうことがあります。