



# きゅうしょくだより

R7. 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、どうぞよろしくお願ひいたします。

## 今月の行事食

3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

### ★鶏肉のオーロラソース焼き

【材料】幼児5人分

- ・鶏もも肉(40g) 5枚
- ・酒 小さじ1
- ・塩 少々
- ・片栗粉 小さじ1
- ・油 大さじ1

(オーロラソース)

- ・ケチャップ 大さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ1

### 【作り方】

- ① 器にケチャップとマヨネーズを入れ混ぜる。
- ② ボウルに鶏肉を入れ、酒、塩を加えて下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ③ 熱したフライパンに油を入れ、②の鶏肉を焼く。
- ④ 途中で取り出して、①のソースをかけて鶏肉の中心部まで火が通るまで焼く。



### 給食展

先日は、クラス懇談会の中で、給食展の紹介をさせて頂きありがとうございました。おやつの試食は今年で2年目の取り組みになります。毎年、子どもたちに人気のおやつを紹介していきたいと思っています。給食に関する質問などがありましたら、お配りしたレシピの下のほうに記入して担任へお渡ししてください。

## お知らせ

献立表の配布方法が変わりますので、お知らせいたします。

4月の献立表より、紙面でのお知らせからホームページでの公開に切り替えさせていただきます。今までのように、紙面をご希望の方は、事務所前の掲示板コーナーに「献立表」を用意しておきますのでご自由にお持ちください。



## 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割ほど増やして炊いています。

・お味噌汁は薄味なのにとっても美味しく、具に鮭が入っているのも、たんぱく質が摂れていいなと感じました。

→味噌汁のだしは、昆布と煮干しからとっています。味噌は500ccの出汁に対して、味噌15gの割合で作っています。味噌汁のバリエーションも豊富です。

子どもたちは、さつま芋やかぼちゃなど甘めな食材が人気です。

鮭の他にも、豚肉、鶏肉、ツナ缶、卵など、たんぱく質を含む食材を入れると、味も深まり、栄養満点です。トマトの味噌汁はさっぱりしていて、夏場におすすめです。

・クリーム煮とミートソースが同時に給食で食べられるなんて、なんてぜいたく!!  
うらやましい!!

→献立を立てるときに、主菜と副菜の味(甘味、塩味、酸味など)が重ならないこと、調理法(炒める、煮る、揚げる、蒸すなど)も変化をつけることなど意識しています。

・たくさん野菜が使われていて、季節を感じることができました。

→子どもたちに様々な食経験をしてもらいたく、旬の食材もたくさん取り入れています。

・試食をしたタイミングでは、給食が冷たくなっていたので温かったらよかったと感じました。冷たいことに少々驚きました。(2名の方よりご意見ありがとうございます)

→給食では、大量調理マニュアルに沿って、2時間前調理に努めています。給食が冷めないように食缶に入れているのですが、現在0、1歳クラスは給食室でお皿に盛っているため、冷めてしまったかもしれません。申し訳ございません。新年度は、全クラス食缶に入れて配膳するように工夫します。適温給食で提供できるよう心がけます。

## 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
- ・無理強いはいらない

→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。