



きゅうしょくだより

R8. 3 厚生館保育園

寒さが少しずつ和らぎ、待ちに待った暖かい春がすぐそこまで来ています。さて、今年度も終わりが近づいてきました。4月に比べるとどの学年の子も体が大きくなり、給食もよく食べるようになりました。3月ははと組さんのリクエストメニューが入っています。献立の☆マークははと組さんのリクエスト給食です。心を込めて作っていきたいと思います。

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/すまし汁/いちご

おやつ：桜餅



今月のおすすめメニュー

★鬼まんじゅう

【材料】幼児5人分

- ・さつまいも
200g (1本)
- ・砂糖
27g (大さじ3)
- ・水
大さじ2
- ・小麦粉
80g



鬼まんじゅうは、角切りにしたさつまいもがゴツゴツしていて、まるで鬼のツノの様なことからこの名前になりました。

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき、1cm角のコロコロに切って水にさらし、水気を切っておく。
- ② 水気を切ったさつまいもをボウルに入れて、砂糖を入れてよく混ぜる。15分ほどおく。(浸透圧でさつまいもから水分が出てきます)
- ③ ②に水を加える
- ④ ③に小麦粉を加えてよく混ぜる。小麦粉はふるわなくても大丈夫です！ここで小麦粉が残らないように、よく混ぜ合わせるのがポイントになります。
- ⑤ クッキングシートに③を5等分にしてスプーンを使って落とします。アイス用のディッシャーを使うとやりやすいです。
- ⑥ 蒸し器で20分ほど蒸したら完成です！さつまいもが硬い場合は時間を伸ばしてください。※蒸したては熱いので十分気を付けて下さい。

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！

お家でよく食べる食事調査のご協力もありがとうございました。

1位は断トツの納豆ごはん、2位は唐揚げや豚の生姜焼きなどの肉料理でした。

お家のご飯も参考にしながら献立作成に活かしていきたいなと思います。

アンケートの一部を紹介させていただきます

・卵の花は副菜としてとても食べやすかったです。家ではあまり取り入れないので、作ってみたいと思います。

→保育園の給食では家庭ではあまり馴染みのない料理も、日本食を伝えたいという思いから献立に取り入れるようにしています。様々な食材や味に触れて子供たちの味覚を育てていきたいなと思っています。

・お味噌汁の出汁がとても美味しかったです。

→お味噌汁の出汁には昆布と煮干しを使っています。野菜の切れ端があるときは一緒に出汁として使っています。出汁を効かせることで自然と美味しく減塩ができます。

・米飯が美味しかった。家では味をつけないと食べないのに給食の米飯はよく食べているのでその秘密を知りたいと思った。

→給食のお米は栄養価を上げるために7分づき米を使用していて、食べやすいように水分量を少し多めにして柔らかめに炊いています。また、ガス窯を使用しているので直火による高火力で炊くことでふっくら美味しく仕上がっているのかもしれない😊

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。