



きゅうしょくだより



R2年 4月号 あおぞら保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。日ごとに暖かくなり、桜や菜の花などの花々がきれいに咲いています。新しい生活が始まり、これから出会う友達や先生に、子ども達は胸をときめかしていることでしょう。いっぱい遊んでいっぱい食べて、楽しい一日を過ごしてもらいたいと思います。楽しく食べる環境を作り、先生、お友達と一緒にいろんな感性を育てていけたらと思います。毎日食べる食事は子供たちの心と身体を育てます。日々成長していく園児の糧となる給食であるように、私達も努力していきたいと思います。1年間、どうぞよろしくお願いいたします。



『美味しく・楽しく・安心して食べよう!』



「和食」を中心とした献立づくり 和食を中心とした献立で、主食(ごはん)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品等を主とする おかず)の組み合わせを基本にしています。また、旬の食材を取り入れて、季節を味わえるよう心がけています。 (※アレルギーをもつお子さんには、除去食、代替食を用意します。) また、毎日、給食のサンプルや展示野菜を玄関ホール of 給食サンプルケースに展示しています。「今日の給食は何だったかな?」「美味しかった?残さず食べられたかな?」など、お子さんと会話していただけるきっかけの一つになり、また食に興味や関心をもっていただけたらと思います。

『美味しい給食作りを目指してがんばります。よろしくお願いいたします。』



『今月のおすすめレシピ! 和風マーボー』

材料: 木綿豆腐: 60g 豚挽き肉: 15g 挽きわり納豆: 10g 人参: 10g ネギ: 15g 生姜: 0.2g
油: 2g 醤油: 4g 味噌: 2g 砂糖: 2g 片栗粉: 2g 水: 30g

作り方

- ① 豆腐をさいの目に切ってゆでた後ざるにあげて水気を切る。
- ② 人参とネギをみじん切りにする。
- ③ 油を熱し②とおろし生姜、豚挽き肉、納豆を炒める。
- ④ ③に味噌、醤油、砂糖を混ぜ合わせ調味料と分量の水を加える。
- ⑤ 最後に豆腐を加えて、水溶き片栗粉でとろみをつける。

