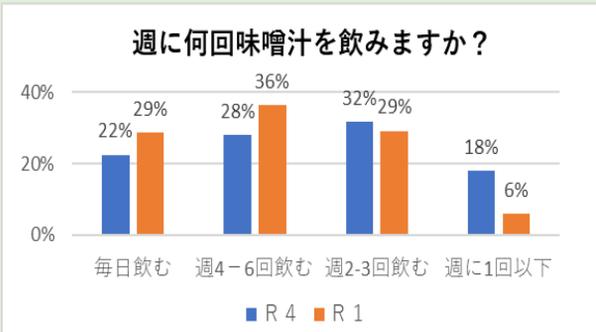




日差しがあたたかく感じられる季節になりました。卒園、進級までもう少し。この一年で食べられるものや食べる量が増え、子ども達の成長を感じうれしく思います。年長さんは残り少ない園生活を楽しんで欲しいと願っています。



市内公立保育園・幼稚園 年中児アンケート結果より (R4.R1実施)

令和元年と4年を比べると、「週に2-3回飲む」「週に1回以下」という家庭が増えていて、以前より味噌汁を飲む頻度が減っています。

味噌汁といえば和食の定番メニュー。調味料は味噌のみでシンプルです。煮るので生では食べにくい食材も食べやすくなります。

また「汁物」を意識してメニューを考えると、食事全体のバランスがよくなります。

◆定番の具材

- 葉物野菜 (ビタミン、ミネラル豊富)
- いも類、根菜類 (食物繊維たっぷり)
- 豆腐、油揚げ (たんぱく質を摂取)
- 乾燥わかめ、麩 (常備できる)



◆変わり種

- レタス ズッキーニ コーン
- 切り干し大根 落とし卵 納豆
- ウインナー さば缶 豆乳

季節や好みに応じて具材を変えることで味噌汁のバリエーションを楽しむことができます！



今月の給食の栄養価

【3歳以上児】副食とおやつ目標栄養量と月平均給与栄養量

栄養区分	目標量	給与量
エネルギー(kcal)	414±10%	417
たんぱく質(g)	20~24	20
脂肪(g)	20未満	16.7
塩分(g)	~1.8	1.8

【1-2歳児】昼食とおやつ目標栄養量と月平均給与栄養量

栄養区分	目標量	給与量
エネルギー(kcal)	520±10%	517
たんぱく質(g)	19~23	20.4
脂肪(g)	17未満	15
塩分(g)	~1.6	1.6

泉田保育園 給食員より

今年度も残すところ一ヶ月となりました。一年で大きく成長する子ども達の姿を見られることは、作る側としてもとても励みになります。子どもの成長に欠かせない食事が楽しみの一つとなるよう美味しい給食作りに努めていきたいと改めて感じました。

春の魚といえば文字通り鱈(さわら)が思い浮かびます。春が旬と思いますが、実はさわらの旬は冬と春2回あるそうです。冬の時期は脂がのったこってりとした味わい、春はさっぱりとした淡泊な味わいで身が柔らかいのが特徴です。また、他の魚に比べ切り身に骨が少ないので、子ども達にも食べやすい魚といえるでしょう。園でもよく出ますが、ムニエル、西京焼き、香味焼きなど漬けダレに漬けて焼くだけで、美味しい一品となります。最近魚より肉の消費が多いように感じますが、この機会に栄養たっぷりの旬の魚を食べてみてはいかがでしょうか。

室賀保育園 給食員より

子どもたちのご飯を食べている様子を見に行くと「これどうやって作ったの?」と毎日のように聞かれます。「今日の煮物は人参と玉ねぎと・・・を切って、お肉と一緒に炒めて、水を入れて煮てから、砂糖としょうゆと...で味付けをしたんだよ」と説明していましたが、次々と同じ質問。「野菜を切って・・・」と、まとめて説明すると「作るの簡単なんだね」と言われてしまうこともあります。年少児はこのやり取りを楽しんでいる様子です。「何が入っているでしょう?」と聞くと最初は「わかんない」と言っていた子どもたちも、「みたらしたれ」に入っているのは「はちみつ?」「さとう?」と見た目や味から、子どもたちもいろいろ考えて答えるようになりました。少しずつ野菜の名前や味を覚えながら、楽しくご飯を食べています。



今月の給食よりおすすめ



年長児の思い出献立について

3月に年長さんのリクエストを取り入れた「思い出献立」を各園で実施します。今まで食べた給食の中で思い出に残った献立や好きな献立をいただきます。給食室でも一年間の腕の見せどころ！とばかりに張り切って給食作りに励みます。ご家庭でも話題にしていただけたらうれしく思います。

代表的な「思い出献立」を紹介します！

鶏の唐揚げ（一番人気！）
 鶏肉のマーマレード焼 ハンバーグ
 納豆サラダ 春雨サラダ 春雨スープ
 ワンタンスープ

フライドポテト 手作りケーキ かりんとう
 ジャムサンド 肉まん

今月はひなまつりのちらし寿司や年長さんの思い出献立、卒園祝いのお赤飯と行事献立がたくさんあります。よく味わってくださいね。

★大根と鶏つくねの煮物 鶏つくねのつなぎにじゃがいもをすりおろして使います。なめらかな食感になります。

★かりかりドーナツ 凍り豆腐が入り栄養満点！大きさはピンポン球くらいです。丸い形がかわいらしいです。

◇大根と鶏つくねの煮物

材 料	幼児1人分	大人4人分	<作り方>
大根	90 g	430 g	① 大根、人参は乱切りにする。じゃが芋はすりおろし、水けを軽くきる。しょうがはすりおろして汁をしぼる。 ② 昆布は水でもどし、2cmの角切りにする。 ③ 大根は下ゆでする。 ④ かつおぶしでだしをとる。(顆粒だしを用いてもよい) ⑤ ボウルにAを入れてよく混ぜる。 ⑥ 鍋に②、③、人参、④を入れて煮る。 ⑦ ⑥の野菜が煮えたら、Bを入れ、⑤をスプーンですくって入れる。 ⑧ ⑦のつくねに火が通るまで煮込む。
人参	15 g	70 g	
鶏ひき肉	40 g	190 g	
じゃが芋	10 g	50 g	
しょうが(汁)	0.5 g	2 g	
昆布(乾)	0.5 g	2 g	
かつおぶし	1 g	5 g	
水	140 g	670 g	
酒	3 g	14 g 大き _じ 1弱	
砂糖	3.5 g	17 g 大き _じ 2弱	
しょうゆ	5 g	24 g 小 _じ 4	
塩	0.1 g	0.5 g	

◇かりかりドーナツ

材 料	幼児1人分	大人4人分	<作り方>
凍り豆腐	4 g	20 g	① 凍り豆腐は水でもどして水けをきり、細かく切る。 ② 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。 ③ バターは湯せんにかけてとくす。 ④ 卵を割りほぐし、砂糖、①を加えて混ぜる。 ⑤ ④に②を加え、さっくりと混ぜる。 ⑥ ⑤に③を加え、さっくりと混ぜる。 ⑦ ⑥を人数分(1人分2個)にし、手に水をつけながら直径2cmに丸める。 ⑧ ⑦を低温(150~160℃)の油でこんがり揚げろ。 ※ 凍り豆腐はフードプロセッサーを使って刻んでもよい。 ※ 高温にすると割れやすいので低温で揚げる。
小麦粉(薄力)	17 g	82 g	
ベーキングパウダー	1 g	5 g	
バター	1 g	5 g	
卵	8.5 g	40 g	
砂糖	6 g	29 g	
サラダ油(揚げ油)	適量	適量	