給食だより

2015 年 4 月号

シャローム三育保育園

あたたかな春の日差しに包まれて、新年度がスタートしました。給食室ではこの１年間、栽培・収穫活動・収穫した野菜を使ってクッキングを実施するなど、保育の中で食育活動を行っていきます。子ども達が元気で過ごせるように、食事の面からサポートしていきたいと思いますので、よろしくお願い致します。

保育園の行事食（予定）

・5月　子供の日
・7月　七夕
・12月　クリスマス
・1月　七草粥
・2月　節分
・3月　ひな祭り、進級式

保育園の給食は手作りを基本とし、旬の素材を取り入れた献立を心がけております。保育園の行事として左記以外にも、魚に触れる機会など子ども達が食べ物に興味を持ってもらえるような食育活動も行ってまいります。献立の写真は、玄関の掲示板に展示していますので、降園の際はぜひ御覧下さい。

今月のメニュー

～スナップエンドウの卵炒め～

春野菜を使い卵等を使った彩りの良いメニューです

【材料：4 人分】

- 卵…2個
- スナップえんどう…120g
- 人参…40g
- 長葱…30g
- にんにく…1片
- サラダ油（炒め用）
- 合わせ調味料
  ・オイスターソース小さじ1
  ・鶏ガラスープの素小 1/2
  ・酒　大さじ1・塩少々

1 スナップえんどうはヘタと筋を取る、人参は短冊、長葱は斜めにスライス、にんにくはみじん切りにしておく。

2 人参、スナップえんどうの順にボイルしザルにとる。 フライパンにサラダ油を強火で熱し、溶きほぐした卵を炒め、取り出す。

3 フライパンに油、にんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ったら長葱を入れしんなりしたら、人参・スナップえんどうを入れ、油がまわる程度に炒める。合わせ調味料を加え、最後に卵を戻し入れ、塩で味をととのえる。