

給食だより



2017年4月号
シャローム三育保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。

いつも子どもたちから「お昼ご飯は何」、「おやつは何」とよく聞かれますが、子どもたちが「食」を楽しみ、興味を持てるような食育を通して子どもたちの成長をお手伝い出来たらと思います。調理員一同で安全でおいしい給食作りをしていきますので今年度もよろしくお願い致します。

保育園の食育活動(予定)



- ・6月 クッキー作り
- ・7月 夏野菜クッキング
- ・9月 おはぎ作り
- ・10月 カレー作り
- ・1月 もちつき
- ・2月 パン作り

左記以外にも7月には魚に触れる機会があります。「命」の尊さ、自分達は「命」を頂いている事、そして「いただきます」とはどんな意味があるのかについて子どもたちに話していきます。他にも子どもたち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いきます。献立の写真は、玄関の掲示板に展示していますので、降園の時にぜひ御覧になって下さい。



今月のメニュー

～ぜんまいの煮付け～

ぜんまいの旬は4月～6月。

4月の九州に始まり旬は北へ移動していく。

【材料:4人分】

- ・ぜんまいの水煮 250g
- ・糸こんにゃく(黒)160g
- ・人参 100g
- ・いんげん 50g
- ・出し汁 2カップ
- A酒 大さじ2
- 醤油・砂糖 各大さじ3
- みりん 大さじ1

- 1 ぜんまいとしらたきは食べやすい長さに切ってから、熱湯でひとゆでてザルに上げて水気をきる。
- 2 にんじんは4～5cm長さの拍子木に切る。さやいんげんはさっと塩ゆでて4～5cm長さに切る。
- 3 鍋に油大さじ1(分量外)を熱し、にんじん、ぜんまいの順に炒る。だし汁を加えて煮てアクをとり、しらたきを加える。
- 4 調味料のAを入れ、落としふたをして煮汁が少し残るくらいまで煮つめ、さやいんげんを加えてひと煮する。