

給食だより

やわらかな春の訪れを待つ中、今年度も残りわずかとなり、子どもたちは4月から新たなステップに進みます。

この一年間で身長や体重はどのくらい成長したでしょうか？食べられるようになったものはどのくらいあったでしょうか？一年間の成長について、ぜひ子どもたちを話してみてください。



ナノハナを食べて春を感じよう

ナノハナは春に出回る食材のひとつで、園でも春に登場します。ナノハナはビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌で食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛いナノハナ、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。

一年間の食事を振り返ってみましょう

この一年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？春は菜の花・春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋は栗にさんま・さつまいも、冬は白菜に大根・・・園で収穫できたものもあります。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つ美味しさを伝えることができます。また、三食の食事バランスや食事のマナーはできていたでしょうか？ご家庭で、一年間の食事をみんなで振り返ってみてください。

～保育園で人気のメニュー～ きゅうりの南蛮漬け

材料（1人分）
きゅうり…40g
塩…少々
ごま油…1g
みりん…1g
しょうゆ…2g

作り方

- ① きゅうりを乱切りにして、塩少々をまぶしておく。
- ② ごま油・みりん・しょうゆを混ぜたタレに漬けて味をなじませる。

～保育園で人気のメニュー～ スナックレバー

材料（1人分）

豚レバー…20g	さつま芋…40g
☆生姜（しぼり汁）…1g	揚げ油…適量
☆酒…5g	★砂糖…2g
☆しょうゆ…4g	★しょうゆ…2g
片栗粉…5g	★白いりごま…2g

作り方

- ① 豚レバーは細切りにして☆の調味液に漬けておく。
- ② ①の水気を切り、片栗粉を付けて油で揚げる。
- ③ さつま芋は①のレバーと同じぐらいに切って、水につけておく。
- ④ ③の水気を切り、低温の油でカリカリになるまで揚げる。
- ⑤ ★を混ぜてひと煮たちさせ、②と④にからめる。