



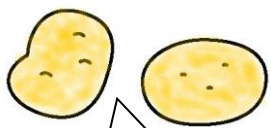
給食だより 3月

幼保連携型認定こども園
やまびこ保育園

柔らかな陽ざしとともに、だんだんとあたたかくなってきました。
食事の面でも、子ども一人ひとりが自分のペースで少しずついろいろなものが食べられるように成長してきました。また、5歳児にとっては保育園給食最後の月です。美味しい給食を心を込めて作ります。

春が旬の食べ物

寒さに耐え、冬の間エネルギーをしっかりとためこんだ春野菜は、冬眠状態からの再生をうながす「気付け薬」です。体の新陳代謝をさかんにする「旬の気」のエネルギーがいっぱい詰まっています

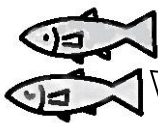


新じゃが

みずみずしく、やわらかい新じゃがは塩茹で、煮物など丸ごと食べるのがおすすめです。

春キャベツ

みずみずしくやわらかくビタミンCが豊富。丸みのあるものがおいしいものを選ぶコツです。



わかさぎ

体長 10 cmほどの魚で、南蛮漬け、唐揚げ、天ぷらやフライなどにして丸ごと食べます。骨ごと食べるのでカルシウム・鉄分・リン・ミネラルなどの補給源になります。



他に菜の花やいちご、にら、あさり、たけのこ、新たまねぎ、新にんじん、グリーンピースなどが春が旬の食材です。

先月の
人気メニュー

乳児

- ・クリームチーズホットケーキ
- ・バナナケーキ



幼児

- ・クリームチーズホットケーキ
- ・春巻き

今月の郷土料理(山梨県)

<ゆで干大根の炒めもの>

(ゆで干し大根について)

甲州の冬仕度の一つにある「ゆで干し大根」は冬季の水点下の寒さと風によって一気に乾燥させる方法で「切干大根」(茹でない大根)に比べて旨味があります。

<材料>(子ども4人分)

ゆで干大根	20g	人参	16g	干椎茸	4g
(調味料)					
出し汁	50 cc	砂糖	4g	醤油	8g
油	4g				

<作り方>

- ① ゆで干大根は水で戻す
- ② 干椎茸は戻して千切り、人参も千切りにする
- ③ 鍋に油をひき熱して①②を炒め出し汁を入れて煮、次に調味料を入れます
- ④ 煮汁がなくなったら火を止めます。

2月の食育より

節分について

- ・節分にまつわるもので豆は豆まきをして邪気を祓い清めます。豆まきで使う豆は炒った豆を使います。いわしはいわしの臭みで鬼が近づかないようにまたひいらぎという葉のとげで近づけないというのがあります。
- ・今年の恵方は西南西でその年の福を司る神様、歳徳神のいる方向です。

3歳児

- 子ども達は恵方巻のことはよく知っていました。いわしやひいらぎの話になると分かりにくかったようですが、「鬼をやっつけられる」と聞くと「すごいなあ」と感心していました。

4・5歳児

- 「豆まきに使う豆は何かわかる？みんなが給食で食べてるものだよ！」と質問すると「大豆？」と不安そうな声でしたが答えてくれました。
- 恵方について、その年の福の神様がいる方向だと知らせると5歳児からは「だから恵方を向いてお寿司を食べるんだ」と声が出ていました。“恵方”という言い方も難しいのですが興味があるようで去年の方角まで覚えている子がいました。

3月の食育は3日(火)から9日(月)の予定です。

食育は行事食の話が続いていますが、もっと興味を持てるように写真や見本なども使っていきます。また、お話の内容も幅を広げていきたいと思えます。