



# 令和7年度 給食便り 3月

幼保連携型認定こども園  
歌敷山保育園



少しずつ春を感じられる季節となりました。今年度も残りわずかとなり、子ども達は進級や卒園を楽しみにしながら元気に過ごしています。

3月も旬の食材を取り入れ、子ども達が楽しめる給食づくりを大切にしていきます。

3月17日(火)はお別れ遠足です。お弁当のご用意を宜しくお願い致します。

今月の給食便りは「給食はどこからきたの？」についてです。



??今日の給食はどこから来たの??

毎日、園で食べている給食が『どこから』来たのかを知ることは、食の興味や感謝の気持ちを育てる大切な食育の1つです。

野菜や魚、お肉、お米などの食材は、農家さんや漁師さんをはじめ多くの人の手を通過して子ども達の元に届きます。そして調理室で検品をし、カットや下処理をし、様々な調理過程を通して、出来上がった料理を盛りつけ、配膳し、やっと給食として頂くことが出来ます。

また、「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつには食材の命や作ってくれた人への感謝の気持ちが込められています。3月の食育ではわかりやすくお話をしたいと思います。

ご家庭でも「この野菜はどこから来たのかな?」「だれが作ってくれたのかな?」など声をかけて頂き、ご家族で食べ物への感謝の気持ちを育てていきましょう。



☆3月の世界の料理は「ポルトガル」です☆

Menu ビファーナ(豚肉バーガー)・鱈とじゃが芋のポルトガル風炒め・人参サラダ・カルドヴェルデ

☆今月の献立より☆

「ビファーナ(豚肉バーガー)」のレシピ(4人分)

材料	作り方
丸パン 4個	① 丸パンは挟みやすいように、横からスライスを入れておく。
玉葱 1/2個	② 玉ねぎは薄くスライスし、トマトは1cm角程度にカットしておく。
豚もも肉 200g	③ フライパンに油をひき、豚肉、玉ねぎの順に炒める。
トマト 1/2個	④ 玉ねぎの色が透き通ってきたら、調味料を加えてからめる。
砂糖 大さじ1	⑤ 豚肉に味がなじんできたら塩胡椒で味を整えて火を止める。
コンソメ 少々	⑥ 丸パンに⑤を挟んだら完成。
ソース 大さじ1	
ケチャップ 大さじ1	
炒め油 適量	

☆他の野菜やチーズを挟んでも美味しいです😊

2月の食育『大豆について』の話をしました。節分の豆まきにも使われる大豆がどんな食品に変わるのかをクイズで考えました。『大豆からできるのは醤油とソースどっち?』と聞くと、元気いっぱい「しょうゆー!」と答えてくれました。『大豆を食べると骨や筋肉が強くなったり、お肌がつるつるになるよ。給食でもいろんな形になって出るのでたくさん食べようね』と話しました。また、旬の大根でゆず大根を作るところを見てもらいました。瓶に大根と調味料を入れる際は、1月の食育で話した『料理のさしすせそ』を思い出しながら作っていました。『砂糖はどんな味だった?』と聞くと、「あまいー!」と自信を持って答えてくれました。作ったゆず大根は給食と一緒に美味しくいただきました。ごはんのにせてうれしそうに食べている子が多かったです。



## 給食室より

2月の給食は、季節のメニューとして節分に巻きずしを、またバレンタインにはハンバーガーと豆腐のブラウニーを作りました。巻きずしは毎年好評で「おいしいー!」とうれしい声が聞こえてきました。豆腐ブラウニーはバレンタイン風にハートの苺とホイップでいつもと少し違う感じを楽しんでもらいました。「ハートになってる(∩▽∩)チョコのケーキおいしい!」とおかわりをたくさんしてくれて嬉しかったです。また人気のあった新メニューは「油淋鶏」で、大好きな唐揚げを葱の甘酢たれで漬け込みました。油淋鶏のおかわりをしたくて頑張ってお野菜を食べている姿がほほえましかったです。来年度も給食が毎日楽しみになってもらえるようなメニューを考えますね。



## ♪リクエストメニュー♪

さくら組さんご卒園おめでとうございます。今月はリクエストメニューを入れていきます。小学校でも元気に過ごせるように心をこめて作りますので、楽しみにしててくださいね♪

- 2/20 ちんすこう
- 3/2 さばの照り焼き・ココアサンド
- 3/3 ひな祭りケーキ(クリスマスケーキの代替)
- 3/4 揚げ餃子・リンゴゼリー
- 3/6 クリームシチュー
- 3/11 竹輪の磯辺揚げ
- 3/13 カレー
- 3/16 ぼうしパン
- 3/17 豆腐ブラウニー
- 3/18 鶏の唐揚げ
- 3/19 チョコあんぱん
- 3/24 カルピスゼリー



2月の人気メニュー：巻きずし・油淋鶏・チーズケーキ・焼きドーナツ・スパゲティソテー  
バレンタインバーガー・バレンタインブラウニー・ウインナートースト・りんごゼリー  
かぼちゃコロッケ・ラーメン・ココアちんすこう

※給食サンプルの下に、人気のあったメニュー「ココアちんすこう」のレシピをファイルに入れて置いています。ぜひ作ってみてください。