



# 令和4年度 給食便り 3月

幼保連帯型認定こども園

歌敷山保育園

少しずつ寒さも和らぐ今日この頃、今年度も残すところ1か月となりました。

4月に比べて、子ども達にはたくましさや頼もしさが備わってきたように思います。残り1か月もお友達と楽しく給食を食べて、元気に過ごしましょう。

3月15日(水)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「いただきます・ごちそうさま」についてです。



## \* 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはしていますか? \*



【いただきます】という言葉には、自然の恵みや命をいただいて生きていることからきています。

私たちが食べ物としているものは、植物も動物もみんなもともと生きていたものです。私たちは、生きるためにたくさんの命をいただいているのです。また、それが私たちのもとに届くためには、多くの人の力が必要となります。



【ごちそうさま】の「ちそう(馳走)」は走り回るという意味です。

『私のために、食材を育てたり、集めたり、料理をしたり、走り回ってくれてありがとうございました。』という感謝の気持ちを込めた言葉です。



🍌 食べ物やそれにかかわる人々に感謝の気持ちを込めて、「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつができるといいですね。

😓 そしてせっかくいただいた大切な命やたくさんの人たちの苦労を無駄にしないよう、残さず食べることを心がけましょう。

## ☆3月の郷土料理は「神奈川県」です☆

<メニュー>

焼売・干し大根のハリハリ漬け・厚揚げの中華煮・サンマーメン(スープ)



## ☆今月の献立より☆

### 「干し大根のハリハリ漬け風」のレシピ(4人分)

材料	作り方
切干大根 50g	① 切干大根は水にさらして戻しておく。
人参 1/2本	② 調味料をすべて合わせておく。
胡瓜 1/2本	③ 人参・きゅうりは千切りにして軽く塩をしてしばらく置く。
塩昆布 1つまみ	④ 切干大根の水を捨て、軽く水気を切り、人参・きゅうりもしんなりしてきたら水気を切る。
砂糖 大さじ1と1/3	⑤ ④に②の調味料と塩昆布を入れてよくもみこみ、ごまを和えて完成。
酢 大さじ2	
醤油 大さじ2	
白ごま 少々	

☆アンケートでリクエストいただきました、野菜のレシピです。

### ♪リクエストメニュー♪

さくら組さんの卒園にともない、リクエストメニューを取り入れました。

「好きな給食のメニューはなに?何が食べたい?」と尋ねると真剣に考えてくれて、イキイキした目で、たくさんのメニューをあげてくれました!卒園しても「園の給食おいしかったな」と思い出してもらえるよう、心を込めて作ります。楽しみに待っていてくださいね。

- 3/1 コロッケ
- 3/7 ハンバーグ
- 3/8 から揚げ
- 3/9 ホットケーキ
- 3/10 チキンライス(オムライス)
- 3/22 揚げ餃子
- 3/23 カレー



※給食サンプルの下に、人気のあったメニュー「さばのみそ煮」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。