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

やわらかな春の訪れを感じ、今年度も残りわずかとなりました。子どもたちは少しずついろんなものを食べられるようになり、食材の名前もたくさん覚えました。食を通して、子どもたちの成長を保護者の方とともに見守ることができたことを嬉しく思います。これからも子ども達の「美味しい」の声と笑顔が見られる給食を作っていきます。

＜便利な加工食品‼＞

加工食品とは、食品に何らかの加工を施したものであり、その種類は、水産練り製品、肉加工品、乳加工品、嗜好食品、調味料、菓子類、冷凍食品、レトルト食品、缶詰食品、インスタント食品等があります。最初から作ると大変な料理も、加工食品をうまく使うことで調理時間を削減、手間を省くことができます。

＜身近な加工食品‼＞

現代人が毎日食べている加工食品。なぜ加工するのか
食べ物の日持ちを長くする（保存性を高める）、安全性を高める（バクテリアなどの微生物を殺す）、栄養を添加する、食べやすくする、おいしくする、運びやすくするなどの理由があります。食品の価格を安定させるのも理由の一つです。しかし加工度があがれば栄養の流出はさけられません。栄養を考えながら上手に加工食品を使いましょう。

加工食品の一覧例
水産ねり製品（かまぼこ、ちくわなど）
肉加工品（ウィンナー、ハムなど）
乳加工品（ヨーグルト、チーズなど）
果実加工品（ジャム、ジュースなど）

私たちは普段から加工食品をたくさん食べています。
加工されていない食品を探すほうが大変なくらい身近な食品です！
上手に加工食品を使い食卓を豊かにしましょう。

≪3月の世界の料理≫

鶏肉のメキシカンソース（メキシコ）

保育園では
チリペッパーソース、
にんにくは使用しません

材料（1人分）

鶏もも肉	80g	玉ねぎ	20g
にんじん	12g	ピーマン	10g
ホールトマト	50g	にんにく	1.5g
小麦粉	適宜	サラダ油	4g
コンソメ	1.5g	チリペッパーソース	少々

塩胡椒（鶏もも肉、ソース用）

作り方

① 鶏肉は一口大に切って、塩、胡椒で下味をつける。小麦粉をまぶし、サラダ油（半量）で焼く。焼き色がついたら、蓋をして蒸し焼きにする。
② 玉ねぎ、にんじん、ピーマンは 5mm に切り、にんにくはみじん切りにする。
③ 鍋にサラダ油（半量）とにんにくを入れて加熱し、香りが出てきたら玉ねぎ、にんじんを入れて炒める。野菜がしんなりしてきたら、ピーマンを加えて炒める。
④ コンソメ、つぶしたホールトマトを加えて煮こむ。
⑤ 鶏肉を戻し入れてひと煮させ、塩、胡椒、チリペッパーソースで味を調える。

今月の食育は 6 日（月）から 10 日（金）の予定です。

2 月の食育より
～節分について～

・節分は「健康で過ごせますように」と悪いものを追い払い、良いものを呼び込むために豆まきをします。
・豆まきの豆、大豆は私たちの体を作るのに欠かせない成分タンパク質が豊富です。

節分のときにまく大豆の話をしました。大豆を若いうちに収穫すると枝豆、大豆を暗いところで発芽させるともやし、大豆を蒸して菌を混ぜると～「納豆！」と言っていってくれる子がいました。すごいと思わず拍手をしました。食育の時間とても楽しく食べ物の話を聞いてくれます。

2 月は巻き寿司、春巻きが特に人気でした！