



# 給食だより3月号

(令和3年3月19日発行) 牧之原市給食部会

〈年間給食目標〉 おいしく楽しい給食  
(なんでも食べる子・楽しく食べる子)

〈3月の給食目標〉 みんなで楽しく食べよう

3月のおたよりのテーマ

## こんなに大きくなりました！

早いもので今年度最後の月になりました。あと1か月するとそれぞれ、1つお兄さん、お姉さんになりますね。

園では、年間を通して友達や保育士、調理員等と一緒に楽しく食事をしていきます。誰かと一緒に食事をするすることで、苦手なものも少しずつ食べられるようになったり、マナーを身につけたり、コミュニケーションの場になったりと、食事を通じて心も体もどんどん成長していく姿を見ることができました。

園では、給食の場面以外にも食育活動を行ってきました。園内外で野菜の栽培を行い、子ども達と一緒にクッキングを行っています。クッキングをしていると、食材の触感やにおい、調理中の音、調理前後の変化など、色々な気づきがありました。『食材を育てる⇒収穫する⇒調理する⇒味わう』という機会を多く持つことで、子ども達の食べ物への興味が高まったように感じます。



## みんなで食べたらいっぱいね！

家族や仲間と楽しい雰囲気の中で食べていると、よく噛んでゆっくり食べるようになり、消化や吸収がよくなります。また、一人で食べると食事を簡単に済ませてしまいがちですが、みんなで食べると品数が増えて栄養バランスも整いやすくなります。そして、何より楽しい会話は食卓をにぎやかにして、充実感で心が晴れやかになります。

最近では、共働きや核家族が増えて、家族みんなが集まって食事をする機会が減ってきています。1日の中でできるだけ家族が集まって食事をする機会が作れると良いですね。

## 園では安全な給食の提供をすすめています

園では、食の安全のために産地の確認や品物を受け取る際に品質の確認を行っています。また、年間を通して食材を仕入れる業者を毎年登録しています。業者は、できる限り市内の業者を登録して地元のお店から食材を納品することや、地元のを地元で消費する、『地産地消』もすすめています。

また、調理中は手洗いの徹底や、加熱温度の計測など衛生面にも注意しながら調理を進めています。

## 園では食物アレルギーにも対応した給食作りをすすめています

園では、医師の診断を基にアレルギーの除去食を提供しています。誤食事故を防ぐために保育室と給食室が連携し、確認作業を行いながら子ども達に提供します。

給食部会では子ども達に喜んでもらえる美味しく、安全な給食作りに励みます。来年度も、給食が子ども達の心と体を育て、食への関心を高めるきっかけになるように努めていきます。



1年間、給食へのご理解とご協力ありがとうございました。

# ★ レシピコーナー ～3月～



## 園でも好評のハンバーグ

### ハンバーグ（4人分）

〈材料〉	
牛ひき肉	100g
豚ひき肉	100g
たまねぎ	1個
こしょう	少々
食塩	少々
牛乳	大さじ1
卵	1/2個
パン粉	大さじ3
ケチャップ	小さじ4
中濃ソース	小さじ1
砂糖	小さじ1

- 〈作り方〉
- ① たまねぎをみじん切りにして炒める。
  - ② パン粉を牛乳に浸しておく。
  - ③ ひき肉に塩こしょうをふり良くねる。
  - ④ ③に①と②、割りほぐした卵を入れ混ぜる。
  - ⑤ ☆④を薄い小判型にする。
  - ⑥ フライパンに油をひき熱し、⑤を焼く。
  - ⑦ フライパンにケチャップ、中濃ソース、砂糖を入れ煮立ちさせてソースを作る。
  - ⑧ ハンバーグを盛り付け、ソースをかける。

- ・ハンバーグは子どもたちに人気のメニューです！
- ・保育園ではれんこんなどの根菜を角切りにして入れたり、ソースにトマトソースを加えるなど、アレンジを加えたハンバーグも出しています。
- ・ミックスベジタブルを入れてもカラフルでよいと思います。
- ・お子さんと一緒に好きな形に成形しても楽しいのではないのでしょうか♪

\*子どもでも出来る作業には☆印がついています。



## 園でも大人気のサラダ♪

### レタスフレンチサラダ（4人分）

〈材料〉	
レタス	120g
きゅうり	90g
ハム	42g
みかん缶	60g
【A】	
酢	小さじ2.5
油	大さじ2.5
塩	1.2g
砂糖	4.8g

- 〈作り方〉
- ① ボールに A の油以外を入れ混ぜ合わせます。そこへ油を少しずつ注ぎながら攪拌しドレッシングを作ります。
  - ② レタスは食べやすい大きさにちぎり、きゅうりは輪切り、ハムは細い短冊切り、みかん缶は汁を切っておきます。
  - ③ 野菜とドレッシングを食べる直前に和えます。



### 納豆サラダ（4人分）

〈材料〉	
納豆	90g
きゅうり	60g
人参	30g
ツナ	60g
プロセスチーズ	30g
【A】	
砂糖	小さじ1
醤油	小さじ2
酢	小さじ2.5g
ごま油	小さじ1

- 〈作り方〉
- ① きゅうりはサイコロ切りにする
  - ② 人参もサイコロ切りにして茹でて冷ます
  - ③ チーズもサイコロ切りにする
  - ④ ツナは軽く油を切っておく
  - ⑤ A の調味料を合わせる
  - ⑥ 納豆をボールにあげ、材料を入れ⑤の調味料を加え混ぜ合わせる

