



給食だより 3月号

(令和5年3月17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。

今年度も新型コロナウイルスの流行に伴い、お友達や先生と楽しくお話ししながら給食をとる機会が減ってしまいましたが、これからの緩和を期待したいですね。園では、感染対策をしながら、子ども達にはゆったりとした気持ちで給食がとれるように工夫しています。

また、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、その野菜を使ってクッキングをしたり、給食で提供したりしています。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。これからも『食材を育てる⇒収穫する⇒調理する⇒味わう』という経験を大切にしていきたいと考えています。



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。

💡 みんなで食べたらおいしいね！

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、一人で食べること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。

ちょっぴり苦手な食べ物も、周りの人がおいしそうに食べているところを見せることで、一口だけでも挑戦してみようと思うかもしれませんね。

💡 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、できる限り地元の業者を登録することや、地元のを地元で消費する、『地産地消』もすすめています。

💡 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。

年に1回程度、アレルギー面談を実施して状況の確認をさせていただいておりますので、ご協力をお願いします。

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な、愛情たっぷりの給食を作っていきます。





レシポコーナー ~3月~



園でも好評の 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、さましておく。
- 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よくなる。
- 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！
 ・給食のハンバーグは、職員がひとつひとつ手作りしていますよ。
 ・園では、一般的なハンバーグのほかに、れんこんなどの根菜を角切りに入れていたり、ソースにトマトを加えるなど、アレンジを加えたハンバーグも出しています。
 ・おうちで作るときは、成型するところを子ども達と一緒にやってみるのも楽しいですね♪



とんじゃがピーマン (4人分)

〈材料〉

豚肉	100g
じゃがいも	1個
ピーマン	2個
油	適量
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2

〈作り方〉

- ① じゃがいもとピーマンを千切りにする。
- ② 豚肉、じゃがいも、ピーマンを油で炒める。
- ③ 火が通ったら、しょうゆ、砂糖で味付けする。

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。

