



〈年間給食目標〉 おいしく楽しい給食  
〈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。もうすぐそれぞれ1つお兄さん、お姉さんになりますね。今年度、園では様々な食育活動を行ってきました。給食では、行事食や地場産品（とうもろこし、お茶等）を給食やおやつで提供しました。また、園内外で野菜の栽培を行い、その野菜を給食やクッキングで味わいました。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。

食育は、知育・徳育・体育の基礎として位置づけられており、生きる上での基本になります。園ではこれからも食育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。**



### 給食やおやつのレシピを配布しています

園で提供している給食や手作りおやつのレシピを知りたい方は職員までお声かけください。後日レシピをお渡しします。

また、毎月給食だよりでもおすすめのレシピを掲載しているので、ぜひご家庭でも作ってみてください。



### 園では安全な給食の提供をすすめています

園では、給食での窒息事故の予防のために、国が示しているガイドラインに沿って、注意が必要な食品の提供方法を決めています。また、個人の咀嚼力に合わせて提供時に調理用はさみでカットをする等の対応を行っています。お弁当の際も給食と同じように対応をお願いしています。色々と制限が多くて申し訳ございませんが、安全管理のためにご協力をお願いします。



### 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いますので、ご協力をお願いします。

給食部会ではこれからも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んでいきます。  
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。

# ★ レシピコーナー ~3月~

## 肉みそうどん（4人分）

〈材料〉	
うどん	4玉
豚ひき肉	180g
たまねぎ	大1個
にんじん	1/2本
干しいたけ	3個
しょうが	少々
にんにく	少々
油	適量
砂糖	大さじ2
みそ（あれば赤みそ）	大さじ1.5
しょうゆ	小さじ1.5
もどし	150ml
片栗粉	適量

### 〈作り方〉

- ① 干しいたけを水で戻す。
- ② しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、しいたけはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、しょうが、にんにくを炒めて香りがしてきたらひき肉を加えて炒める。
- ④ ③にたまねぎ、にんじん、しいたけを加えて炒め、しいたけの戻し汁を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 砂糖、みそ、しょうゆを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ゆでたうどんに肉みそをかける。

### 〈1人分の栄養価〉

エネルギー465kcal たんぱく質17.4g 脂質11.3g 食塩3.3g

子ども達に大人気のメニューです！  
せん切りのきゅうりやねぎをトッピングしても美味しいです。



## アップルパイ（5人分）

〈材料〉	
りんご	1個
春巻きの皮	5枚
バター	10g
砂糖	大さじ2
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1
油	適量

### 〈作り方〉

- ① りんごの皮をむいて角切りにする。
- ② 耐熱皿にりんご、バター、砂糖を入れてふんわりラップをしてレンジで7分温める。（または鍋で煮る）
- ③ ②を春巻きの皮の上に適量おいて巻き、水溶き片栗粉で端をとめる。
- ④ 油で揚げる。（または揚げ焼きにする）

### 〈1人分の栄養価〉

エネルギー106kcal たんぱく質1.0g 脂質4.5g 食塩0.0g

春巻の皮を使って作るアップルパイです。  
サクサクの食感が美味しいですよ♪