2がつ
献立表プラスα

食べるの大好きだより

2020、2、12 山ノ内保育園 給食室

"寒いなあ"と思っても例年のような真冬の寒さは数えるほどの今シーズン…思えば我が家の食卓に鍋やおでんを出す頻度が少ないように思います。

暦の上では春となり、菜の花や春キャベツ・カブなどの春野菜も献立では出す一方で、白菜や大根・水菜などまだまだ冬野菜もおいしい季節ですね。体調を崩しやすい時なので、手洗い・うがいはこまめに行い、たっぷりの休息・睡眠をとり、冬のもの・春のものどちらの旬も楽しみながらおいしい食事を摂り、心も身体も元気に過ごしましょう。

☆2月献立より新メニュー☆ ～鶏の梅みそ焼～ レシピ

お家でも簡単にできますよ♡

- 鶏もも肉 ： 2枚（500～600g）
- 梅肉 ： 20g
- 酒 ： 10cc
- 濃口しょうゆ ： 20cc
- 味噌 ： 20g

① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
② ボウルに梅肉・しょうゆ・酒を入れる。
③ ②に鶏もも肉を15分程度浸す。
④ ③をフライパンで焼く。

梅肉でさっぱり食べやすい！
子どもたちもよく食べていました!!
鶏の照り焼きとまたちょっと違って◎

◎ 3月の献立は、卒園を迎えるにあたり、あおぐみの子どもたちに保育園で食べた好きな給食・おやつを聞き、そのメニューを中心に作成したいと思っています。定番メニューから意外なものまで色々出してくれています。その全てを…というわけにはいかないですが、楽しみにしてもらえたら嬉しいです。

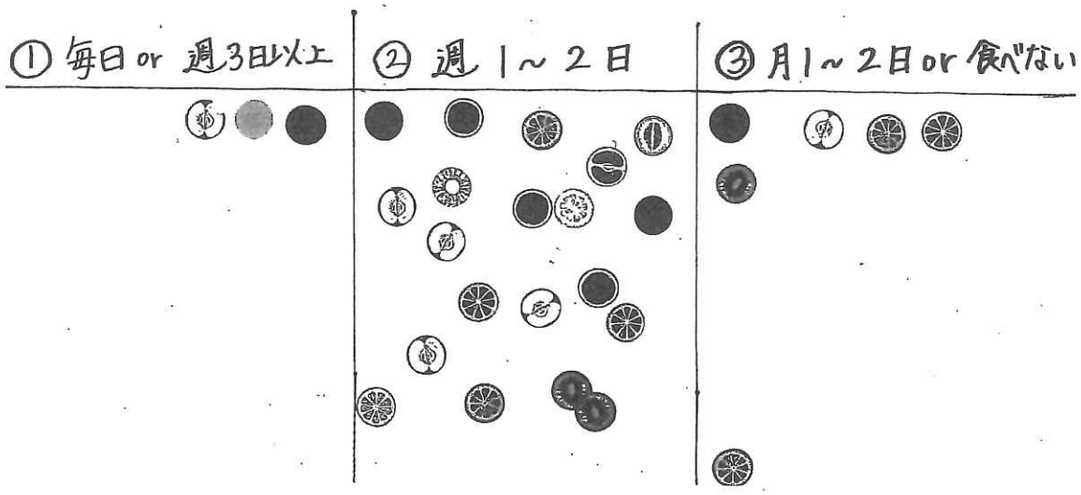
「ひなまつりのつどい」「シェイクアウト」「おわかれ食事会」も予定しています!!
詳しい内容は後日お知らせします。

質問の5回目の結果をお知らせします。今回は見計り出した期間が短かったのですが、参加して頂いてありがとうございました。

← くだものシールは保護者用　← 色のシールは職員用

Q5. 週に何回魚を食べる？

（タコ、イカ、貝類を含む（晩ごはんのみ））



給食の献立を作る上で、週に1回は魚を入れるように気をつけています。
（月によっては2回の日もあります。）
子どもたちは正直で、同じ魚を使っても調理方法によってはおかわりをしてくれたり、1人前で十分といった姿だったり…どのように調理すればいいか給食室で悩んで考えながら提供しています。お家でどんな姿を見せているのかわからないですが、魚の名前や身の色の違い（白身、赤身など）、魚にも旬があるのだといったことなど何でもいいのでぜひお家でも魚の日を作って頂き、子どもたちの魚を食べる経験値を増やしてもらえれば嬉しいです♡
今月は「魚弱の塩焼き」がありますが、幼児さんは自分で骨をとって食べます。大人顔負けで一人できれいに骨を取る子やどうすればいいのか戸惑う姿の子などさまざまでした。一度お家でも一緒に骨を取りながら焼魚・煮魚食べてみて下さい。