



平成 29 年 3 月

きゅうしょくだより

八千代保育園

3月にはひな祭り、卒園式、お別れ会など行事が多い月です。また気温差が激しい、花粉の飛散量も増えるといった中で子どもたちも体調を崩しがちです。給食ではそのような子ども達をサポートするためにバランスのとれた美味しい食事作りに力をいれていきたいと思っています。

今月の給食のポイント

その1 らいおん組リクエストメニュー



毎年3月にはらいおん組の一人一人の希望献立を入れています。今年の数回回答結果は…鶏のから揚げ(3人)、マーボー丼(2人)、カレー(1人)、ドライカレー(1人)、ハヤシライス(1人)、春雨スープ(1人)、おやつではゼリー(6人)、ヨーグルトケーキ(2人)、ポールドーナツ(1人)、生クリームサンド(1人)でした。どれもらいおん組以外の八千代の子も大好きな内容です。らいおん組のリクエストのお陰でニコニコワクワクが多い給食時間になりそうです。

その2 今月の新メニュー

新しい献立の説明です。

『豆腐のまさご揚げ』： 手作りがんも

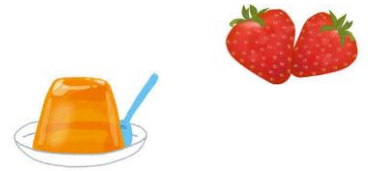
『ポークビーンズ』： 豆とソーセージのトマト味煮込み

『ビビンバ丼』： ナムルと味付き肉の丼ぶり

『しらす入りお焼き』：しらす、ゴマ、青のり、牛乳、チーズを入れたカルシウムたっぷりお好み焼き風

『マシュマロフレーク』： マシュマロ、コーンフレーク、バターを合わせたカリカリおやつ

以上子供たちが気に入ってくれるかドキドキしています。



小魚だいすき!



八千代保育園の子どもたちは小魚が大好きです。小魚は魚屋さん(森川水産)が届けてくれる『いりこ』です。一匹一匹が姿勢よくまっすぐでつやつやした良い品です。これを給食室ではフライパンで軽く炒って出しています。パリパリポリポリと食べてくれて残す子は殆どいません。最近ではひよこ組も食べています。

そのままでも十分美味しいのですが、今月は大豆と絡めたり、カレー味を付けたりと少しアレンジしてみました。和食中心の八千代給食の大切なカルシウム源となっています。



今月は親子丼の作り方です。

2月の給食で好評だった親子丼のご家庭用レシピです。是非作ってみてください。

材料(4人分)

鶏むね肉(皮なし・一口大):150g位

卵 : 4個(割って混ぜておく)

だし : カップ1 (200cc)

砂糖 : 小さじ2

④ みりん : 大さじ1+1/2

酒 : 大さじ1+1/2

しょうゆ:大さじ3

作り方

鍋に④を入れ煮立て鶏肉を入れ、火が通ったら卵を流し入れます。鍋を動かしながら好みの卵の固さに仕上げます。

丼ぶりにご飯を盛り、上記の1/4量をのせて出来上がりです。頂くときに刻みのりをふりかけます。