

# 給食だより



まことながずみ保育園 3 月 2024年

早いもので、今年度最後の給食だよりとな りました。

子ども達は、園生活を通して様々なことに取 り組み、給食に対してもお友達や先生との楽 しい給食の時間の中で、様々な食材に挑戦し たりして、どんどん成長している姿を見せて くれました。以上児さんは、食育活動で食材 に対して疑問に思っていることを活動を通し て知ったり、自分たちで育てた野菜を使った 料理活動に取り組んだりと色々な経験をしま した。五感をフル活動させながら、食材に触 り、調理で音や匂い、触感の変化などを実際 に感じて、食への興味が高まったのではない かと思います。

保護者の皆様には、子たちの進級に向けて、 ご家庭でも、年齢に合わせた「食べる力」を 育てる後押しをしていただけたらと思いま す。



2月の食育は、3~5歳児がフルーツクリー ムパン作りに取り組みました。

ゆり組さんは、みかんやバナナの皮むき、 バナナカッターを使ってバナナをカットしま した。たんぽぽ・ばら組さんは包丁を使った 作業を行いました。ロールパンの底を切らな いようにカットしたり、いちごのカットを慎 重に行っていました。

フルーツを切り終わったら、みんなでパンに 生クリームを絞り、好きなフルーツを盛り付 けました。

今回は、自分のパンだけでなく、職員や2歳児 さんのパンも作ってくれて、配ってくれまし た。

## - 3月の行事食

<3月20日 春分> 春分の日の前後3日間を春の

をおいています。 おのは、 はいまのは、 はいまのは、 はいまのは、 はいまのは、 はいはいは、 はいはでは、 はいは、 はいは、 はいは、 はいは、 はいは、 はいは、 はいは、 をいるのには、 をいる。 をいるのには、 をいる。 をいる







"ねこのて"だよね!!



<材料>

ハンバーグ





### レシピ紹介~米粉のハンバーグ~

※ 大人2人分

80g 20g 60g

ハ・・・・・・ハン豚豆た米食はいひ乳ま粉塩ラヤタ ぎょうちん 15g 0.8g サラダ油 適量

, ・ケチャップ 10 g ・ウスターソース 6g 10 g



#### <作り方>

- ①たまねぎをみじん切りにし、きつね色になるまでサラダ油で炒め、冷ましておく。 ②ボウルにひき肉、豆乳、①のたまねぎ、米粉、塩を入れてしっかり混ぜ合わせ、
- る。 ③フライパンにサラダ油をひいて加熱し、 ②をハンバーグの形に整形して並べ、 加熱する。 (ハンパーグの中心までしっかり加熱 してください) ④皿に盛り付け、混ぜ合わせたソースを
- かけて完成。

2月の給食で登場した米粉ハンバーグです。卵、バン粉、牛乳を使わず美味しいハンバーグができますよ!!