

ほかほか

春の暖かな日差しの中、一つお兄さん、お姉さんになって得意げな顔や新しく入園し不安げな顔がありますが、みんな元気いっぱい楽しく保育園生活を送って欲しいと思います。美味しい笑顔がたくさん見られるように、給食室一同頑張っていきたいです。



春と言えば...

お花見ですが...そもそも花見は『梅の花』が主役でした。桜の花になったのは平安時代頃とされています。昔は貴族や上流階級の人々に限られたものでしたが、江戸時代の8代目将軍、徳川吉宗の時代から一般庶民の娯楽の1つになったそうです。現代は『ソメイヨシノ』が主流ですが、昔は色々な品種の桜が時期をずらしながら咲き誇り、花見の時期は今より長かったそうです。花見で飲むお茶を『桜茶』と言います。塩漬けた桜の花にお湯を注ぐと、綺麗な桜が優雅に浮かびます。桜茶は「花が開く」と言う事から、昔から縁起をかつぎ今でも結納やお祝い事の席で飲む習慣があります。

3月

給食人気メニュー ベスト3

- 1位** タコライス (リクエストメニュー)
- 2位** ステーキ (リクエストメニュー)
- 3位** ミートソース (リクエストメニュー)



タコライス(保育園バージョン)のレシピ紹介します

材料: ごはん、豚挽き肉40g、玉ねぎ30g、にんにく少々、しょうが少々、レタス20g、トマト20g、チーズ5g
 A(バター5g、カレー粉少々、ソース小さじ1/2ケチャップ小さじ1/2)
 作り方: にんにく、しょうがはすりおろし、玉ねぎはみじん切りにし豚挽き肉と一緒に良く炒める
 Aの調味料で を濃いめに味付けする
 ごはんの上に刻んだレタスをのせて の肉をのせて刻んだトマトとチーズをかけたら出来上がり!

保育園バージョンでカレー味にしました。チリソースにしたら沖縄の味になりますよ

栄養士からのお願い

朝ごはんを食べよう

朝ごはんは1日を元気に過ごす為の大切な食事です。脳は眠っている間もエネルギーを使っています。脳は大変なエネルギー食いなので、ご飯などから得られるブドウ糖が必要です!

朝ごはんを食べないとどうなるでしょう?? 体が温まらず、だるくなり力が出ないので楽しく遊ぶ事が出来なくなります。



おにぎりは握って冷凍しておけば電子レンジで温めるだけなので果物や汁物をもう1品増やせますね!



パンに1枚スライスチーズ挟めばタンパク質摂れますし、洗って冷蔵庫に入れた野菜を使えば切るだけだから楽チンですね!

朝は大変なのでひと工夫で楽チン朝食完成です