



給食だより



平成27年3月配布

日に日に春めいてきましたね。子どもたちはこの一年、たくさんものに触れ、様々なことを体験したと思います。給食でも苦手なものが食べられるようになったり、量もたくさん食べられるようになったりと成長の様子が見られました。

旬の食材は…



菜の花

菜の花の菜種和えに登場します

黄色い花が有名ですが、野菜としても人気です。

買うときは、葉が濃い緑色でかたいつぼみのものを選びましょう。

ビタミンCが特に多く、ほろ苦い味で、おひたしや煮びたし、和え物にすると良いですね。



ワカメ

汁ものや酢の物に登場します

汁ものや酢の物に登場します

汁ものや酢の物に登場します

ほ



三つ葉

高野豆腐の卵とじや汁ものに登場します

高野豆腐の卵とじや汁ものに登場します

高野豆腐の卵とじや汁ものに登場します

高野豆腐の卵とじや汁ものに登場します

今年度も子どもたちは様々な食育をしました！

この一年間に子どもたちはクッキングや菜園などの食育活動で様々な食材に触れました。今年度に行った食育、これから行う予定の食育を紹介します。

ちゅういっぴ



トマトに触れました
菜園で収穫したトマトを
みんなで味見しました。



さつま芋茶巾

11月の保育参観で、
保護者の方と一緒に
さつま芋で茶巾を作りました。

すみれ



野菜スープ
スープに入るレタスを
自分たちでちぎりました。

ジャムサンド
パンにジャムをぬり
サンドイッチを作って、
みんなでお店屋さんをしました。



さくら



きな粉団子
11月の保育参観で、
保護者の方と一緒に団子を丸
ゆがく様子を見ました。



ふりかけ・おにぎり
かつおぶし、あおのり、
わかめ、ごま、ゆかり
を合わせたふりかけを
作り、ごはんにまぜて
おにぎりにします。



ホットケーキ
上新粉でりんごと
さつま芋を入れて
ホットケーキを
作りました。

ぼろ



団子作り
他のクラスの
おともだち、先生の分
も全部丸めて、たくさん
の団子を作りました。



野菜スープ

11月の保育参観で
キャベツ・ほうれん草・しめじを
ちぎり、スープに入れました。

もも



ミックスジュース

みかんにりんご、桃缶を
ミキサーで混ぜ合わせ、
ミックスジュースをつくりました。

ひまわり



型抜きクッキー

クッキーきじを作ってかた
を抜き、トッピングをしました。

炒めもの
包丁を使い、材料を
食べやすい大きさに
切って、ホットプレート
で炒めます。

