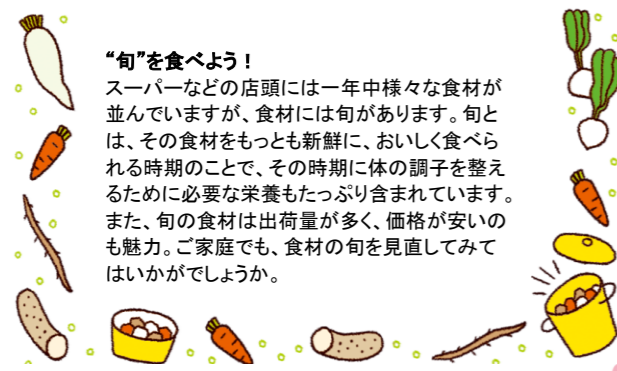




H28年度 4月1日発行
認定こども園 さめ保育園
調理師 金山澤侑美子
栄養士 坪 聖子

ご入園・ご進級おめでとうございます。
子ども達もお兄さんお姉さんとなり、気持ち新たに新年度を迎えたいと思います。子ども達の健やかな身体を作っていけるよう、私達も日々勉強し、献立や食育に取り入れていきたいです。
少しずつ暖かくなり戸外活動も多くなりました。お外から帰ってきたら手洗い・うがいをするよう声をかけていますのでご家庭でも指導をよろしく願いいたします。また環境が変わり少し食欲が落ちる時もありますので、無理をさせず対応していきたいと思ひます。
春先はアレルギーや花粉等に負けないよう身体の免疫力をつけるような食事作りを心掛けていきます。



“旬”を食べよう！

スーパーなどの店頭には一年中様々な食材が並んでいますが、食材には旬があります。旬とは、その食材をもっとも新鮮に、おいしく食べられる時期のことで、その時期に体の調子を整えるために必要な栄養もたっぷり含まれています。また、旬の食材は出荷量が多く、価格が安いのも魅力。ご家庭でも、食材の旬を見直してみたいはいかがでしょうか。

レンコンのはさみ揚げ

- ****材料****
- ・レンコン...1節(約300g)
- ★鶏ひき肉...300g
- ★卵...1個
- ★みじん切り玉葱...1/2個
- ★すりおろし生姜...少々
- ★塩...小さじ1/2
- ★酒...大さじ1
- ★ごま油...大さじ1
- ★片栗粉...大さじ1/2
- 甘酢たれ
- ☆醤油...大さじ2
- ☆水...大さじ2
- ☆砂糖...大さじ1.5
- ☆酢...大さじ1
- ☆水溶き片栗粉...少量
- ・片栗粉...適量
- ・揚げ油...適量



- ①れんこんの皮をむき5mmくらいの厚さにスライスします
- ②★の材料、調味料を混ぜ合わせて練ります
- ③スライスしたれんこんで②の肉のタネをサンドします
- ④③に片栗粉をうすくつけ170度くらいの油で揚げていきます
- ⑤甘酢たれの☆の調味料をタッパーに入れ混ぜ合わせて600wレンジで1分ほど加熱します
- ⑥揚がったのはさみ揚げに甘酢たれをかけて完成です

給食の人気メニューです。れんこんに含まれるネバネバの正体はムチンです。このムチンは免疫力を上げ、風邪や花粉など病気に負けない身体作りのサポートをしてくれます。保育園では生のれんこんを使用して献立に取り入れてます。

旬の食材

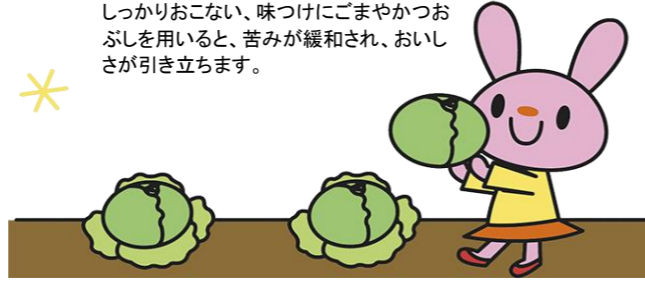
たけのこ

春の味覚の代名詞でもあるたけのこは、竹の新芽で、古くから日本で食べられてきました。成長が早いので、地表に出たばかりか、まだ地中にあるものが食べごろです。
握ったたけのこは、ぬかを入れて煮立てて手で早く下ゆでつこができてお揚げ、新鮮さを保つことが出来ます。吸い物や大ぶらなど、和食に適しています。



春野菜が苦い理由は？

ふきのとう、菜の花、たけのこなど、春にしか味わうことのできない食材には、独特の苦みや香りがあります。春は冬の間にたまった老廃物を体から出す時季ですが、この苦みや香りには抗酸化作用や解毒作用があるといわれています。下処理をしっかりとこない、味つけにごまやかつおぶしを用いると、苦みが緩和され、おいしさが引き立ちます。



給食室から

調味料のおはなし



さめ保育園で使用している塩はにがり塩です。精製された塩ではなく出来るだけ天然に近い塩を使用しています。精製された塩はサラサラと使いやすいですが、海で蓄えられたミネラルはほぼなくなってしまう。にがりの主成分はマグネシウムです。現代人にとってマグネシウムはストレスや食生活の変化によって不足しています。最近ではこのマグネシウムが花粉症やアトピーにも効用があると分かりました。またにがりの独特のまろやかさなども味の奥行きを広めてくれます。

毎日使うものなので出来るだけシンプルに。にがりを含んだ塩は、海からの最高の贈り物です。もちろん、減塩のために昆布・鰹節・煮干しなどの出汁を活用し、野菜やキノコなどの旨みもこれからの料理に生かしていきたいと思ひます。

4月 予定献立のお知らせ

日 曜	献立名	離乳食	未満児おやつ	全園児おやつ(3時)
1日 (金) 進級式	餃子・春雨サラダ・すまし汁・オレンジ	おかゆ・白菜のうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
2日 (土)	マーボー豆腐・ポイルウインナー・大根サラダ・せんべい汁・キウイ	おかゆ・豆腐のうま煮・大根のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
4日 (月)	コロッケ千切りキャベツ添え・ほうれん草のおひたし・かきたま汁・バナナ	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ほうれん草の刻み煮・スープ	ヨーグルト	牛乳 菓子
5日 (火)	鮭ホイル焼き・納豆・小松菜のなめたけ和え・わかめスープ・オレンジ	おかゆ・小松菜のくたくた煮・人参のうま煮・スープ	菓子・牛乳	牛乳 菓子
6日 (水) 学びの教室	納豆の包み揚げ・引き昆布煮・白菜の味噌汁・キウイ	おかゆ・白菜のマッシュ・ほうれん草の刻み煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 ピザ
7日 (木) スイミング	ポークカレー・グリーンサラダ・ジャーマンポテト・豆腐となめこの味噌汁・パイナップル	おかゆ・じゃがいものマッシュ・ブロッコリーのうま煮・スープ	ヨーグルト	牛乳 スコーン
8日 (金) 習字教室	肉じゃが・わかめの酢のもの・切干大根の味噌汁・キウイ	おかゆ・肉じゃがの柔らか煮・人参の甘煮・味噌汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
9日 (土)	鱈フライ千切りキャベツ添え・ほうれん草のナムル・豆腐のすまし汁・オレンジ	おかゆ・キャベツのうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
11日 (月) 懇談会週間	すき焼き風煮・ポテトサラダ・もずくスープ・オレンジ	おかゆ・白菜のうま煮・じゃがいものマッシュ・スープ	ヨーグルト	牛乳 菓子
12日 (火)	野菜の肉巻き・小松菜のおかか和え・かぼちゃスープ・オレンジ	おかゆ・小松菜の刻み煮・かぼちゃのマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 オレンジゼリー
13日 (水)	鮭の塩焼き大根おろし添え・ほうれん草のおひたし・醤油卵・キノコ汁・バナナ	おかゆ・大根のおろし煮・ほうれん草のうま煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
14日 (木)	鶏手羽中と野菜の煮物・わかめの酢のもの・キャベツの味噌汁・キウイ	おかゆ・根菜のうま煮・キャベツの刻み煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
15日 (金) 火災予防教室 避難訓練	かぼちゃの胡麻コロッケ千切りキャベツ添え・筑前煮・なめこの味噌汁・バナナ	おかゆ・かぼちゃのマッシュ・人参の甘煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 サンドイッチ
16日 (土)	イカと大根の煮物・パンパンジー・豚汁・キウイ	おかゆ・大根のうま煮・じゃがいものマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
18日 (月)	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・大根の味噌汁・バナナ	おかゆ・大根の柔らか煮・根菜のうま煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
19日 (火)	赤魚の煮つけ・納豆・ほうれん草のなめたけ和え・キャベツとえのきの味噌汁・キウイ	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・キャベツの和風煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 五平餅
20日 (水) 学びの教室	肉団子甘酢あんかけ温野菜添え・小松菜の白和え・わかめと油揚げの味噌汁・オレンジ	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・豆腐のマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 ホットケーキ
21日 (木) スイミング	チキンカレー・グリーンサラダ・卵焼き・若竹汁・バナナ	おかゆ・根菜のうま煮・ブロッコリーのマッシュ・すまし汁	ヨーグルト	牛乳 菓子
22日 (金)	海老とイカのチリソース煮温野菜添え・春雨サラダ・ニラと卵の味噌汁・オレンジ	おかゆ・人参の甘煮・ブロッコリーのトマト煮・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
23日 (土) 人形劇鑑賞会	おでん・小松菜のなめたけ和え・豚汁・オレンジ	おかゆ・高野豆腐の柔らか煮・じゃがいものマッシュ・味噌汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
25日 (月) 和太鼓教室	レンコンのはさみ揚げ温野菜添え・ほうれん草の胡麻和え・キノコの味噌汁・キウイ	おかゆ・ほうれん草刻み煮・白菜のうま煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 蒸しパン
26日 (火) 誕生会	五目ごはん・鶏の胡麻から揚げ・アスパラベーコン巻き・ポイルサラダ・すまし汁・ゼリー・オレンジ	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子
27日 (水)	テリヤキチキンほうれん草添え・ひじき煮・わかめスープ・バナナ	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・人参の甘煮・味噌汁	菓子・牛乳	ヨーグルト
28日 (木)	鶏の信田煮・イカの酢味噌和え・高野豆腐となめこの味噌汁・オレンジ	おかゆ・人参の和風煮・高野豆腐の柔らか煮・味噌汁	ヨーグルト	牛乳 いもち
30日 (土)	サバと大根の煮物・ささみとわかめの酢のもの・せんべい汁・オレンジ	おかゆ・大根のマッシュ・人参の甘煮・すまし汁	菓子・牛乳	牛乳 菓子

◀今月の目標▶

食べ物の大切さを知り感謝して食べましょう

* 未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節