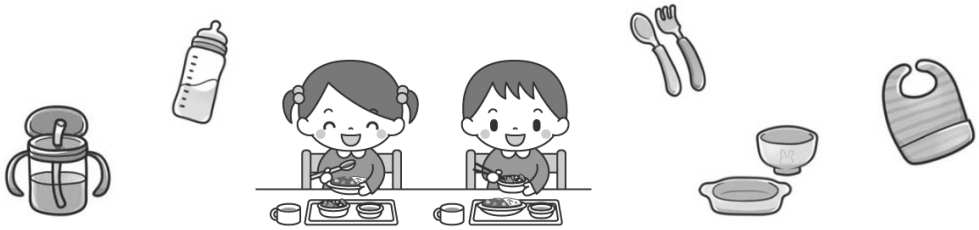
3月 給食だより

モモキッズ保育ルーム甲子園

今年度も、いよいよ最後の月になりました。
子ども達が給食・食育を通して『食』へ興味を持ち、みんなで食べることの楽しさを知ることができていたら、うれしく思います。

３月の目標…一人で上手に食べてみよう

４月より『給食を食べる』という体験を通して、良い食習慣が身についてくれることを願い、毎日の給食を実施してきました。
子ども達は「今日はお肉？お魚？」「きのこ入ってたね」「ブロッコリーちょっと食べられたよ～」など、食材にも興味を持ってくれるようになり、うれしく思います。
みんなが大きくなるにつれ、おかわりの量を増やしたり、食材の形・大きさを変えたり... 試行錯誤した１年間でした。
あと１ヶ月もすると、それぞれ１つお兄さん・お姉さんになりますね。
「食べることは生きること」これからも何でも食べて、心も身体も大きく成長してくれることを願っております。
ちょうちょ組さんにとっては残りわずかなモモキッズでの給食の時間...
おともだちと楽しく過ごしてくださいね。

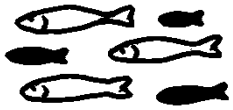


今年度、園で人気だった給食レシピをご紹介します。
是非、ご家庭でも作ってみてください♪

十和田バラ焼き(大人４人分)

・牛切り落とし…480ｇ　[浸け タレ]・りんご…120ｇ　・さとう…15ｇ
・たまねぎ…300ｇ　・しょうゆ…30 cc　・みりん…15cc
・酒…15 cc　・しょうが…15ｇ

① たまねぎ、牛肉を１㎝にカットする
② りんご、しょうがをすりおろし、調味料と合わせ①を１時間程度漬け込む
③ フライパンに②を汁ごと入れ炒め、汁けがなくなってきたら、できあがり!!



・ブロッコリー…240ｇ　・ごま油…15 cc
・ちりめんじゃこ…50ｇ　・しょうゆ…15 cc

① ブロッコリーを食べやすい大きさにカットし、塩ゆでしておく
② 調味料を合わせ、ブロッコリー・ちりめんじゃこを和える

ブロッコリーとじゃこの和え物(大人４人分)

１年間モモキッズの給食にご理解いただき、ありがとうございました。
残り１ケ月となりましたが引き続き、安心安全な給食作りに、
力を注いでいきたいと思います。