

3月号 給食だより



柔らかな陽ざしとともに、段々と暖かくなってきました。園での給食やおやつクッキングなどの楽しい時間をお友達と過ごした1年間、心も体も1年前よりも見違えるほど成長を感じられます。これからも健やかな成長を願って給食作りに励んでいきたいと思ひます。

* 毎日の献立作りのコツ

「今日の夕飯は何にしようかな」と毎日の献立を考えるのは大変ですよ。その時の天候や気分によっても変わって来ると思ひます。献立作りで悩む時間が少しでも減るよう献立作りのコツを紹介しします。

〈献立作りの流れ〉

1.メイン（主菜）の献立を決める

メイン料理（主菜）は、肉、魚、大豆・豆腐、などタンパク質源となる食品を使用したおかずです。たんぱく質は身体を作り、成長するには欠かせないので、きない栄養素です。曜日によってメインを決めると偏りなく食べられます。

2.メインの調理法や味付けを決める

焼く、煮る、炒める、揚げるなど調理法によってレパートリーが増えます。

3.副菜を考える

副菜は野菜や芋、海藻類やきのこを組み合わせた、汁、煮物、蒸し物、和え物、サラダなどのおかずです。人参、ほうれんそう、小松菜などの緑黄色野菜は毎日積極的に食べるよう心がけましよう。



* みんな大好きいちご

赤くてキラキラしたいちご、甘酸っぱくて美味しく手軽に摘まめるので子どもから大人まで大人気なフルーツです。一年中スーパーで売られていますが、いちごの旬は冬から春にかけてです。いちごにはビタミンCや葉酸が含まれており、血管や皮膚、粘膜を丈夫にし、免疫力を高めるのにも役立ちます。

再びコロナの流行によりおうち時間が増えた今、より楽しめるよう美味しいいちごの見分け方、可愛いケーキの盛り付け法をご紹介します。

〈美味しいいちごの見分け方〉

- ヘタのチェック…ヘタが反っている。ヘタの緑色が濃い。
- 見た目チェック…パンパンに膨れて種が沈んで見えるもの。



表面に光沢があり、ヘタまで真っ赤な色をしている。

〈簡単・可愛いケーキの盛り付け法〉

- 用意する物…いちご、ケーキスポンジ、ホイップ、他好きなフルーツ等

中が見えるカップ

- ①カップのそこにスポンジを入れる。
- ②いちご半分にカットし、カップの側面に並べる。
- ③ホイップクリームを入れる。
- ④お好みでケーキスポンジやいちご、他フルーツなどをのせて出来上がり。



※スポンジやホイップの代わりにいちごのムースを流し入れたり、色々なアレンジが可能です。ぜひ一緒に盛り付けをして楽しんで下さい。