



# ランチルーム



平成 31 年 3 月 1 日

梨の花保育園  
給食だより第 63 号

## 今月のお野菜



### ブロッコリー

今月のお野菜「ブロッコリー」について紹介します。サラダ、炒め物と幅広い調理法があり味にくせもないのでいろんな食材と組み合わせて味わうことのできる野菜です。

#### 〈栄養・効果〉

ビタミンCが豊富で疲労回復、かぜの予防、ガン予防、老化防止に効果があります。そしてブロッコリーには葉酸がたくさん含まれており、妊娠前後の女性は摂取するとよいとも言われています。

#### 〈美味しいブロッコリーの選び方〉

- ・つぼみが小さく粒が揃っており、きっちり詰まっているもの選ぶとよいでしょう。色は鮮やかな緑色のものを選びましょう。表面が黄色の物は古くなっています。



## ブロッコリーメニューを紹介します



冬ならではのメニューです。肉豆腐というと和食のイメージですが、味は洋風で子ども達も良く食べ、ご飯がとても進むメニューです。

### 味噌バター肉豆腐

材料 4人分

豚肉肩ロース	120g
しめじ	1/2 パック
ブロッコリー	小1株
焼き豆腐	1丁
酒	小さじ1
砂糖	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
味噌	大さじ3
みりん	大さじ1
バター（マーガリン）	大さじ4

#### 作り方

1. 豚肉は食べやすい大きさに切り、しめじはほぐしておきます。焼き豆腐はサイコロに切ります。ブロッコリーは一口大に切りレンジで軽く加熱します。
2. バター以外の調味料を合わせておきます。
3. フライパンに油をひき、肉を炒めます。色が変わったら、しめじ、ブロッコリー、焼き豆腐を入れ炒めます。しんなりとしてきたところで、合わせ調味料を入れ、バターを入れ混ぜ合わせれば出来上がりです。

# 給食試食会のご参加ありがとうございました



秋に延期となった試食会でしたが、たくさんの保護者の方にご参加いただき、ありがとうございました。お子さん達と一緒に食べた給食の味はいかがでしたか？これからも「今日の給食でね～」「給食食べている時にね～」とご家庭での会話の中に給食話が増えるといいなと思っています。

ここで保護者の方にいただいたアンケートを一部ご紹介します。

- ・皆、落ち着いて美味しそうにご飯を食べていてほっこりしました。
- ・楽しそうでした。先生方も一緒に食べているんだと知り、子ども達は嬉しいだろうなと思いました。
- ・先生が話している時やお当番さんが前に出ている時、みんなきちんと話を聞いていて素晴らしいかったです。子どもの完食している姿を見れてうれしかったです。
- ・普段、見れない姿を見れて良かったです。しっかり量も食べれているんだと安心しました。
- ・みんな、食べるのが早く、おかわりをたくさんの子たちがしていて食事の時間も楽しそうでした。

この他たくさんのご意見や感想をいただきました。これからの参考にさせていただきます。

## ご卒園おめでとうございます



そう組さんに給食を食べてもらえるのもあと1か月になってしまいました。この季節になると毎年ですが、このメニューはそうさん食べるのは最後だな～とか、そうさん好きだったからもう1回食べてもらいたかったな～とか思いながら給食づくりをしています。

小さいクラス頃から良く食べたクラスで「もっと、おかわりしたかった」「美味しかった」とたくさん声をかけてくれて素直でやさしい子ども達でした。

何でも好き嫌いなくご飯を食べられるようになったそう組さん。好き嫌いなく上手に食事が出来る事はとても大事な事で宝物です。その宝物を大人になるまで大切に持っていてください。ご卒園、おめでとうございます。

## 3月の食育・給食



### 給食目標

園全体「感謝の気持ちを持とう」「ひなまつりについて」

行事食にいわれについてお話していきます。

3月 1日（金）ひなまつりメニュー おやつで菱餅ゼリーを食べます

3月14日（木）お誕生日メニュー

