

きゅうしょくしつからのおたより がつ 4月2、16日 にち

今日の給食は、鮭ごはん、肉じゃが、みそ汁、果物です。

鮭ごはんは、生鮭を焼くか茹でて、骨と皮をとって、ほぐした身を油で炒めます。

そして、みりと塩で味を付けました。調理士さん手作りの鮭フレークは、ごはんとの相性がピッタリです！よく噛んで食べてくださいね。

今日のおやつは牛乳、和風トーストです。

和風トーストは、よく混ぜた油と醤油を食パンにぬって青のりをふり、オーブンで焼きました。青のりの香りと味(=風味)がしますよ。味わって食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 4月3、17日 にち

今日の給食は、スパゲティーミートソース、サラダ、スープ、果物です。

ミートソースは、園の調理士さんがにんにく、生姜を炒め、香りが出たら、豚ひき肉、玉葱、人参を炒めます。そして、ケチャップ、塩を入れてコトコト煮込んで作りました。

このソースと粉チーズをスパゲティーの上にたっぷりとかけました。できたての良い香りがするでしょう？温かいうちに食べてくださいね。

今日のおやつは、ゆかりおにぎりです。

ゆかりは、赤いしその葉っぱからできたふりかけのことです。赤いしそを、梅酢と塩を入れて漬け込み、乾かしてから粉にします。紫色がきれいですね。今日は、ごはんの中にゆかりを混ぜておにぎりにしました。よく噛んで食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 4月4・18日 にち

きょう きゅうしょく さかな かばやきふう ばいにくあ しる くだもの
今日の給食はごはん、魚の蒲焼風、梅肉和え、みそ汁、果物です。

かばやきふう さかな こな はくりきこ かたくりこ あぶら あ しょうゆ さとう
蒲焼風は、魚(かじき)に粉(薄力粉と片栗粉)をつけて油で揚げ、醤油、砂糖、みりん
あ たれ にか りょうり しる いっしょ た
を合わせたタレで煮絡めた料理です。白いごはんと一緒に食べるとおいしいですよ。

ばいにくあ ゆ きゅうり にんじん うめぼ しょうゆ じる あじ つ
梅肉和えは、茹でたかぶ、胡瓜、人参に、梅干し、醤油、みりん、だし汁で味を付けま
うめぼ はい くえんさん た からだ つか きん
した。梅干しに入っているクエン酸は、食べると体の疲れをとったり、ばい菌をやっつけ
すこ
てくれます。少しすっぱいけれど、おいしいですよ。

きょう なんばん
今日のおやつは南蛮うどんです。

むかし おおさか なんば ところ ねぎ しゅうかく た
昔、大阪の難波という所では、葱がたくさん収穫できたので、うどんやそばを食べる
とき ねぎ ねぎ はい なんばん よ
時に、葱をたっぷりのせていました。それで、葱が入ったうどんのことを、南蛮うどんと呼
きょう ながねぎ ほか ぶたにく たまねぎ にんじん こまつ な い
ぶようになったといわれています。今日は長葱の他に、豚肉、玉葱、人参、小松菜を入
つく うつわ て そ た
れて作りました。器に手を添えて食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 4月5、19日 にち

きょう きゅうしょく いつか ちゃめし はつか たけのこ な はなむ ぶろっこりー しる
今日の給食は(5日)茶飯、(20日)筍ごはん、菜の花蒸し、ブロッコリー、みそ汁、
くだもの
果物です。

いつか ちゃめし しょうゆ さけ しお あじつ よ で
5日の茶飯は、醤油、酒、塩で味付けをし、良いだしが出るように、
こんぶ い た た こ
昆布も入れて炊いた、炊き込みごはんのことです。おかずと一緒に食べてくださいね。

はつか たけのこ の たけ み たけ
20日は 筍 ごはんです。みんなはまっすぐに伸びた竹を見たことはありますか？竹
わか め たけのこ かわ たけのこ はる み で き かわ ちゃいろ
の若い芽が 筍 で、皮がついた 筍 は春にしか見ることが出来ません。皮は茶色く
ざらざら ながら こりこり は あま
ザラザラしていてかたいけれど、中はやわらかく、コリコリした歯ごたえで、甘くておいし
きょう しょうゆ さけ しお あじつ た たけのこ のこ た
いですよ。今日は醤油、酒、塩で味付けをして炊いた 筍 ごはんにしました。残さず食べ
たけのこ おお
て、みなさんも 筍 のようにぐんぐん大きくなってくださいね。

な はなむ にくだんご む りょうり
菜の花蒸しは、肉団子のまわりにもうもろこしをつけて蒸した料理です。

はな さ かたち な はな はる
花が咲いたような形がきれいですね。菜の花は、春になるときれいな
きいろ はな さ か た
黄色い花が咲きます。よく噛んで、おいしく食べてくださいね。



(5・19日) 今日のおやつは牛乳、バナナスコーンです。

「スコーン」はイギリスのお菓子です。外はカリカリで中はしっとりとしています。イギリスでは、甘くないスコーンにバターやジャム、クリームをつけて食べます。今日は、調理士さんがバナナを入れて甘いスコーンを作ってくれました。バナナの香りと味はするかな？牛乳と一緒に食べるとおいしいですよ。

きゅうしょくしつからのおたより **4月6、20日**

今日の給食は、胚芽パン、春野菜シチュー、大根サラダ、果物です。

シチューに入っている春野菜は、セロリとグリーンアスパラ、新じゃが芋、新玉葱、新人参です。春の暖かい季節に畑でおいしく育つので、春野菜と言います。アスパラには緑色の「グリーンアスパラ」と白い「ホワイトアスパラ」があるのを知っていますか？太陽の光を沢山浴びたアスパラは、きれいな緑色になります。春野菜は甘いものや少し苦いものがありますが、きれいな緑色で、香りも良く、栄養が沢山つまっているのです、みんなを元気にしてくれますよ。



きゅうしょくしつからのおたより **4月9、23日**

今日の給食は、ポークカレー、コールスローサラダ、スープ、果物です。

コールスローサラダの「コールスロー」とは、細く切ったキャベツを使ったサラダのことを言います。今日は胡瓜と人参も細く切って、手作りのドレッシングで和えました。野菜がシャキシャキとしていて、おいしいですよ。

今日のおやつは牛乳・ソフトクッキーです。

調理士さんが、小麦粉、マーガリン、砂糖、卵を混ぜ合わせて、ふっくらとしたやわらかいクッキーを焼いてくれました。甘い香りと味がしますよ。よく噛んで食べてくださいね。



きゅうしょくしつからのおたより がつ 4月10、24日 にち

きょう きゅうしょく まいぼーどうふ ひた しる くだもの
今日の給食は、ごはん、麻婆豆腐、お浸し、みそ汁、果物です。

まいぼーどうふ にほん となり おお くに ちゅうごく りょうり あぶら しょうが いた
麻婆豆腐は、日本のお隣の大きい国、中国の料理です。油で生姜とにんにくを炒め
て、よい香りがしてきたら長葱と豚挽肉と人参をいれて炒め、豆腐を入れて崩れないよう
に煮込みます。最後に醤油と味噌で味付けをして完成です。本物は豆板醤というそら豆
で出来た辛い味噌や唐辛子が入っていて、とても辛い料理です。保育園ではみんなが
おいしく食べられるような味付けにしています。

きょう こざかなぴらふ
今日のおやつは、小魚ピラフです。

ぴらふ ばたー いた こめ やさい にく とるこ くに う 生まれた た
ピラフとは、バターで炒めたお米、野菜、お肉が入った、トルコという国で生まれた炊
き込みごはんのことです。保育園では、細かく切った玉葱、人参、ピーマンを油で炒め
て、塩、カレー粉、醤油、ちりめんじゃこを入れます。そして、炊き上がったほかほかのご
はんに、バターと具を混ぜて作りました。ちりめんじゃこは、いわしの赤ちゃんを茹でてよ
く乾かしたものです。カルシウムという栄養が沢山入っていて、食べると体の骨を強くし
てくれますよ。よく噛んで味わって食べてくださいね。



いわし



じゃこ

きゅうしょくしつからのおたより がつ 4月11、25日 にち

きょう きゅうしょく さかな さいきょう や と さ あ にくい じる くだもの
今日の給食は、ごはん、魚の西京焼き、土佐和え、肉入りけんちん汁、果物です。

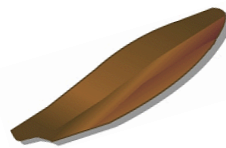
さかな さいきょう や きょうと つく あま しろ み そ さいきょう み そ つか や さかな
魚の西京焼きは、京都で作られる甘い白味噌(西京味噌)を使った焼き魚です。

ほいくえん しる おな ちやいろ み そ しょうが じる さとう あ さかな なまさけ
保育園では、みそ汁と同じ茶色の味噌に生姜汁と砂糖、みりんを合わせて、魚(生鮭)につけて焼きました。少し甘い味噌味が白いごはんに合わせて、おいしいですよ。

と さ あ かつおぶし つか あ もの こうちけん と さ かつお
土佐和えは、鰹節を使った和え物のことです。高知県の「土佐」というところで鰹がた
くさん釣れることから、場所の名前をとって土佐和えという名前が付けました。

かつおぶし かつお かわ けず かお きょう こまつな
鰹節は鰹を乾かして削ったもので、とてもよい香りがします。今日は、小松菜ともやし
を鰹節と醤油で和えました。鰹節のうま味をよく味わって食べてくださいね。

にくい じる かまくら けんちょうじ てら ぼう さいしょ つく
肉入りけんちん汁は、鎌倉の建長寺というお寺のお坊さんが最初に作ったことからこ
の名前がついたと言われています。崩した豆腐と細長く切った大根や人参を油で炒め
たものを入れた、すまし汁です。今日は豚肉も入っています。具がたくさん入った汁物は
からだ あたた えいよう と じる のこ た
体が温まり、いろいろな栄養を摂ることができます。汁も残さず食べてくださいね。



きゅうしょくしつからのおたより がつ 4月12、26日 にち

きょう きゅうしょく ぐりんぴーす とりにく まーまれーどに きゃべつ あまずあ
今日の給食はグリーンピースごはん、鶏肉のマーマレード煮、キャベツの甘酢和え、

とまと しる くだもの
トマト、みそ汁、果物です。

ぐりんぴーす まめ よ ベット なか はい
グリーンピースのお豆は、「さや」と呼ばれるベットのの中に入っています。そら豆よりも小さくて、細長い形をしています。全体がきれいな緑色で、さやがふっくらとしていますね。

はる あま きょう しお こんぶ あじつ た
春になるとほっくりして、甘くなりますよ。今日は塩と昆布で味付けをして炊きこんだ、グリーンピースごはんにしました。グリーンピースのさやむきは、5(4)歳クラスのお友達が
てつだ みどりいろ
お手伝いしてくれました。緑色がきれいですね。

にがて こ くちた
ちょっと苦手な子も、1口食べてみてくださいね。



きょう こめこ こけーき
今日のおやつは米粉のきな粉ケーキです。

こめこ こけーき こめ こな こめこ こ さとう どうにゅう あぶら
米粉のきな粉ケーキは、お米からできた粉(=米粉)にきな粉、砂糖、豆乳、油などを
ま つく どうにゅう こ だいず つく たまご ぎゅうにゅう こむぎこ あれるぎ
混ぜて作ります。豆乳ときな粉は大豆から作られていて、卵・牛乳・小麦粉のアレルギーのあるお友達もいっしょに食べられますよ。みんなでよ〜く噛んで味わってみてください。お米の甘みときな粉の味がして、おいしいですよ。

きゅうしょくしつからのおたより がつ 4月13、27日 にち

きょう きゅうしょく つなさんど やさいさんど きゅうり みねすとらすーぶ くだもの
今日の給食は、ツナサンド、野菜サンド(胡瓜)、ミネストラスープ、果物です。

みねすとらすーぶ みねすとろーね すーぶ かんたん ことば
ミネストラスープは、「ミネストローネ」スープを簡単な言葉にしたものです。

みねすとろーね すーぶ いたりあ くに りょうり ぐ はい すーぶ
「ミネストローネスープ」はイタリアという国の料理で、「具がたくさん入ったスープ」という

い み きょう とり にわとり ほね すーぶ とりにく たまねぎ にんじん いも
意味です。今日は鶏がら(鶏の骨)からとったスープで鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、

きゃべつ ことことに やさい とりにく
キャベツをコトコト煮たので、野菜と鶏肉からおいしーだしがたくさんでています。

きょう ぎゅうにゅう ちゅうかふう
今日のおやつは、牛乳、中華風おにぎりです。

ちゅうかふう とりにく やさい しょうゆ ちょうみりょう あじつ た
中華風おにぎりは、鶏肉や野菜を醤油やみりんなどの調味料で味付けをして、炊いた
ごはんを混ぜておにぎりにしたものです。今日は、日本のお隣にある中国という国の
りょうり つか あぶら あぶら よ かお あじ
料理にも使われる、ごま油が入っています。ごま油の良い香りがするでしょう？よく味わって食べてくださいね。